

Bewegen!

Tekst, informatie, weetjes, apps t.b.v. intranet, nieuwsbericht e.d.
Inclusief voorbeeld vooraankondiging + suggesties voor de maand van Bewegen
Bronnen van deze informatie: website allesoversport.nl (ministerie van VWS) en de Gezondheidsraad.

Inleiding / Beweegrichtlijnen

Bewegen is een *must*, daar kan geen twijfel over bestaan. Maar hoeveel moet je bewegen om gezond te blijven? Dat vertellen de beweegrichtlijnen. En die geven ook meteen aan: bewegen is goed, meer bewegen is beter.

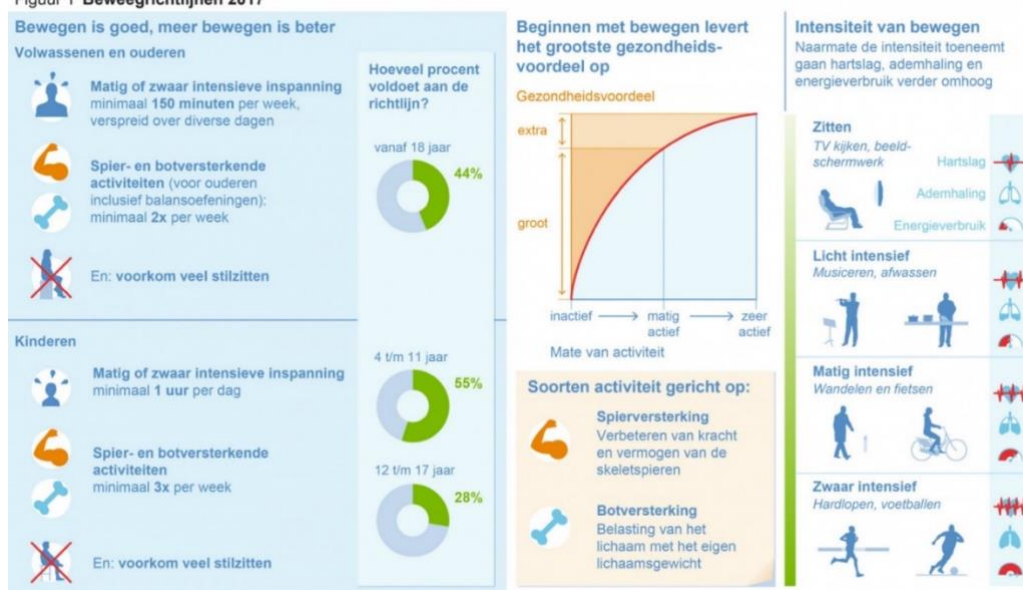
De beweegrichtlijnen

De Gezondheidsraad heeft in 2017 aan de minister van VWS (Volksgezondheid, Welzijn en Sport) advies uitgebracht over nieuwe beweegrichtlijnen. Het advies benadrukt wederom het belang van bewegen. En toont ook weer de negatieve effecten aan van langdurig en veel zitten. Op basis van de gevonden resultaten, zijn de volgende beweegrichtlijnen opgesteld.

De beweegrichtlijnen voor volwassenen

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

Figuur 1 **Beweegrichtlijnen 2017**



Aan de slag

Oefeningen

Op het [YouTube kanaal van Allesoversport](#) vind je **25 korte filmpjes** met verschillende oefeningen voor het verbeteren van je conditie en het versterken van je botten en/of spieren.

<https://www.youtube.com/watch?v=PYMFKkGFuvw&list=PLt2NisTIyasbQb2k9fIWsf0Vn50cWVAM8>

10.000 stappen?

(zet de stappenteller op je smartphone aan)

Voor het behalen van gezondheidswinst hoef je niet aan 10.000 stappen per dag te voldoen. Het aantal stappen dat per dag gelopen moet worden, is erg afhankelijk van je gezondheid en leefstijl op dit moment. Bij een inactief persoon is het lopen van 1.000 stappen extra per dag al een mooi streven.

Hoe zet je op een werkdag meer stappen? → zoek wat bij jou past, bijvoorbeeld:

- zelf koffie, thee halen
- wandelend overleggen
- staand vergaderen (beter dan zittend)
- rondje lopen tussen de middag
- auto verderop parkeren en stukje lopen
- halter eerder uitstappen
- overall de trap nemen
- eind van de werkdag met collega's (hard)lopen in plaats van de file in

Tips

- Kies een sportieve activiteit waar je plezier aan beleeft. Hierdoor hou je het veel makkelijker vol
- Maak de drempel om intensief te bewegen zo laag mogelijk. Ben je bang dat je intensieve beweging niet goed aankan? Bouw het rustig op, maak een trainingsschema of vraag advies aan een bewegingscoach of fysiotherapeut.

<Maand>: wat kun je verwachten in de Maand van Bewegen:

- Proefopstelling deskbikes
- Tafeltennistafel: 'Rondje om de wereld'
- Dartcompetitie
- Hardloopclinic om toe te werken naar de goede doel wedstrijd/loop oid
- Elektrische fietsen op proef
- Yoga-lessen
- Lunchwandelen; 12 uur verzamelen in de hal



P.S. dit zijn voorbeelden, maak keuzes en hou het behapbaar