

In beweging!

Bewegen is essentieel voor iedereen die een gezonde leefstijl nastreeft en voor een ieder die ervoor kiest fitter en gezonder door het leven te gaan. Meer bewegen stimuleert de verbranding en bevordert gewichtsverlies. Bewegen is niet vanzelfsprekend. Niet iedereen houdt van bewegen, maar ook niet iedereen kan bewegen. Voor hen zal een oplossing gezocht moeten worden binnen hun mogelijkheden. Vooropgesteld wordt dat bewegen noodzakelijk is voor een goede gezondheid en conditie van het lichaam. Behalve het eventueel veranderen van een eetpatroon is het dus erg belangrijk om ons bewegingspatroon onder de loep te nemen.

Belangrijk is om een situatie te creëren die je de rest van je leven kunt continueren. Bewegen zonder enige motivatie werkt niet. Als je gaat fitnessen terwijl je dat niet leuk vindt, houd je dat niet de rest van je leven vol. Het is dus belangrijk om te onderzoeken, welke sport of vorm van bewegen bij jou persoonlijk past en waaraan je ook nog plezier beleeft wanneer je het doet. Ok, bewegen is dus erg belangrijk. Dat begint met het dagelijks bewegen: wandelen, fietsen, traplopen in plaats van de lift, hond uitlaten, klusjes in huis en tuin. Al deze bewegingen bevorderen de gezondheid. Een half uur per dag matig intensief bewegen is een goede norm. Er zijn verschillende redenen om te gaan sporten. Trainen van het lichaam voor een beter figuur of houding, conditie, versterking van de spieren voor mensen die zwaar lichamelijk werk moeten verrichten, het bevorderen van de belastbaarheid van het lichaam, gewichtsverlies en zelfs sociale contacten.

Niet voor iedereen ligt sporten of bewegen binnen de mogelijkheden. Sommigen hebben te maken met blessures of gewrichtsklachten en zijn daardoor beperkt in hun mogelijkheden. En er zijn genoeg mensen die niet van bewegen houden. Toch is iedere minuut van bewegen er een. Dwing jezelf niet want dat houd je toch niet vol. In dat geval kun je je beter toelagen op het eetpatroon. Niet bewegen betekent in dat geval minder eten omdat je minder verbrandt. Maak voor jezelf de afweging. De ene keer maak je tijd en heb je zin om te bewegen, de andere keer niet. Wees niet te streng en veroordeel jezelf niet om die keer dat je geen tijd vrijmaakte. Een ander moment lukt het wel en daarover kun je dan tevreden zijn. Hoe meer het bewegen uit vrije wil gaat hoe beter. Wanneer je bewegen langzaam in het leefpatroon invoert, is dat effectiever dan jezelf opleggen iedere dag een uur te gaan sporten. Je weet van tevoren dat je dat niet gaat volhouden omdat het een opgelegde regel is en niet een regel die vanuit jezelf is ontstaan. Vanuit jezelf moet je gaan voelen dat je zin hebt om te bewegen. Als je eenmaal ervaren hebt dat dit je goed doet, ga je vanzelf meer bewegen. Je creëert een regel die uit vrije keuze is ontstaan. Je beweegt niet alleen om de beweging of af te vallen, maar ook om je fitter te voelen en omdat dat het prettig voelt.

“Mensen zijn niet lui. Ze hebben hoogstens onmachtige doelen.

Dat wil zeggen, doelen die hen niet inspireren.”

(Anthony Robbins)

Niet iedereen is bekend met het beoefenen van een sport. Als je als kind hebt gesport, is de basis voor beweging al in de jeugd gelegd. Je hebt al jong ervaren wat sport voor je kan betekenen en sport zal in het volwassen leven meestal wel weer een plaatsje krijgen. Als kind ervaar je de gezelligheid, het samenzijn, het ergens goed in worden, plezier met teamgenoten, de strijden tussen maar ook met (de teamspirit) elkaar om te winnen. Ook ervaren kinderen de fysieke effecten van bewegen. Ze worden energiever en fitter doordat ze het lichaam geven wat het nodig heeft. Sport zorgt ook voor een geestelijke ontlading, draagt bij aan een beter concentratievermogen en een goede ontwikkeling van het geheugen. Een kind dat niet met sport is opgegroeid, kent het hiervoor beschreven gevoel niet. In plaats van buiten te spelen, zitten kinderen nu dikwijls achter de computer. Aansturende en jonge ouders kunnen de gezondheid van hun kind bevorderen door het al jong te leren bewegen. Jong geleerd is oud gedaan zoals dat heet. Het stimuleren van bewegen is iets wat juist wel in het systeem van het kind mag komen. Soms wordt sporten niet van huis uit gestimuleerd, omdat ouders zelf niet sporten of omdat het financieel niet haalbaar is. Sporten, of anders gezegd, bewegen hoeft echter niet altijd geld te kosten. Fietsen, wandelen, een balletje trappen op het plaatselijke grasveldje, allemaal gratis. Sporten is goed voor de gezondheid en gezondheid is misschien wel het belangrijkste goed in ons leven. Gezondheid draagt bij aan ons geluk. En willen we dat niet voor onze kinderen? Wanneer ouders zich bewust zijn van het feit hoe belangrijk voldoende beweging voor henzelf en voor hun kinderen is, kunnen ze een rolmodel voor hun kinderen zijn. Ga voor jezelf na welke redenen, welk doel jij hebt om te gaan sporten.

Mensen die willen sporten ten behoeve van gewichtsverlies moeten heel gericht naar hun bewegingspatroon kijken. Er zijn twee manieren om afvallen te bevorderen. Naast sporten zijn dit ook de 'normale' dagelijkse bewegingen, buitenshuis op het werk zoals lichamelijke arbeid en rondom het huis zoals in het huishouden en tuinieren. Ga voor jezelf na welke vorm van bewegen jou het meest trekt. Probeer een sport uit, vraag een proefles aan en oriënteer je. Onderzoek wat jij leuk zou kunnen vinden. Vraag je af of je individueel wilt gaan sporten of in een groep. Waar gaat je voorkeur naar uit? Kies altijd een sport die je leuk vindt om te beoefenen en die bij jouw motivatie past. Probeer je keuze voor jezelf te onderbouwen. Een bewust gekozen sport houdt je langer vol en maakt dat je hem op de lange termijn kan blijven beoefenen. Dagelijkse beweging kan je positief beïnvloeden met simpele dingen als de auto iets verder van huis of werk parkeren, een boodschapje op de fiets in plaats van met de auto, et cetera.

Of je nu zoekt naar de juiste sport of naar meer beweging, het is noodzakelijk jezelf een spiegel voor te houden. Volg een week lang je bewegingspatronen en noteer hoeveel beweging je op een dag krijgt en op welke manier. Bekijk vervolgens of je bepaalde patronen en gewoonten kunt veranderen

Is er tijd en wil je tijd maken om te gaan sporten of om meer te gaan bewegen? Belangrijk is dat je bekijkt waar je gedurende de dag iets aan beweging kunt toevoegen. Al is het iedere keer maar een paar minuten langer wandelen met de hond.

Sport en gezellig samenzijn kunnen heel stimulerend werken. Het sociale aspect is een belangrijk element wanneer je voor een bepaalde sport kiest. Het kan schelen om samen met vrienden te gaan sporten. Je stimuleert elkaar, je scheidt verwachtingen voor jezelf en de ander en na afloop knoopt je er een gezellig samenzijn aan vast. Het is ontspannend en kan sporten leuker maken. Je deelt de interesse voor dezelfde sport en dat bindt mensen. Je bent tijdens het sporten ook in de gelegenheid andere mensen te leren kennen. Dat zou je zelfs als doel kunnen stellen. Je hebt plezier waardoor je je gelukkiger gaat voelen. Misschien kun je samen met een vriendin of vriend proberen of een bepaalde sport bevalt. Onderzoek samen de mogelijkheden en interesses. Dat kan stimulerend werken en van invloed zijn op jouw keuze. Alles alleen doen kan natuurlijk wel maar is misschien minder gezellig. Hoe dan ook, het is maar net wat je zelf wilt. Probeer verschillende sporten, bijna overal kun je proeflessen volgen. En de lente is in aantocht...

door Lise-Lotte van der Wal

liselottevanderwal03@gmail.com

