

**30** minuten actief,  
een goed initiatief!



**Onafhankelijke**  
**Ziekenfondsen**

**securex**

*... voor jouw gezondheid!*



## 30 MINUTEN ACTIEF, EEN GOED INITIATIEF!

Tussen je gezinsleven, sociaal leven, werk, stress en verantwoordelijkheden door, is het soms moeilijk om de tijd te nemen of te vinden voor wat lichaamsbeweging. Het staat nochtans zwart op wit dat regelmatige fysieke inspanningen, zelfs matige, je gezondheid alleen maar ten goede komen.

Beweeg dagelijks een half uurtje en je zal zien dat je er meteen de voordelen uithaalt: tien keer meer energie en vitaliteit, meer welzijn en zelfontplooiing en minder gezondheidsproblemen.

Deze brochure staat propvol tips, concrete adviezen en eenvoudige oefeningen om bewegen integraal deel te laten uitmaken van je leven.

## WAAROM 30 MINUTEN ACTIEF? ENKELE BEWEEGREDEKEN...

---

Het valt niet te ontkennen: regelmatig een dosis lichaamsbeweging biedt een reeks voordelen die goed zijn voor lichaam en geest.

### Dagelijks een half uurtje bewegen...

- ♥ vermindert het risico op hart- en vaatziekten: bewegen helpt je bloeddruk en rustpols verlagen en is gunstig voor je cholesterolspiegel;
- ♥ houdt de longen en ademhalingsspieren in goede conditie (ook bij astmapatiënten);
- ♥ helpt je gewicht onder controle te houden: het risico op overgewicht en obesitas neemt af omdat beweging je stofwisseling verhoogt (meer spieren, minder vet);
- ♥ vermindert het risico op diabetes type 2;
- ♥ vermindert het risico op osteoporose (botontkalking): beweging houdt de botten, spieren en gewrichten in goede conditie en stimuleert de aanmaak van botweefsel;
- ♥ helpt het risico op het ontstaan van bepaalde kankers te verminderen (vb. darm-, borst-, prostaatkanker, enz.);
- ♥ bevordert de mentale gezondheid: bewegen kan het risico op depressie, angst, stress, enz. verminderen;
- ♥ bevordert de levenskwaliteit en gezondheid: actieve personen moeten minder vaak naar de dokter, gebruiken minder geneesmiddelen en worden minder vaak opgenomen in het ziekenhuis;
- ♥ is de beste manier om aan pensioensparen te doen! Je leven lang bewegen is investeren in je gezondheid!

### Meer zelfs...

- ♥ bewegen is de ideale manier om stoom af te blazen na een zware school- of werkdag en helpt je op een leuke manier te ontspannen;
- ♥ samen bewegen is de beste manier om sociale contacten aan te gaan en te onderhouden;
- ♥ bewegen geeft je meer energie om geconcentreerd te kunnen werken of studeren;
- ♥ je te voet of met de fiets verplaatsen is goed voor het milieu en je draagt bij aan een vlotter verkeer;
- ♥ beweging verbetert je evenwicht, coördinatie en flexibiliteit, wat het risico op ongelukkige valpartijen (vooral bij oudere personen) danig vermindert.



### **Bewegen is gezond voor jong en oud!**

Ook kinderen en jongeren moeten aan hun gezondheid denken en zoveel mogelijk bewegen. Voor volwassenen is een minimum van dertig minuten beweging per dag aangewezen. Wie jonger is dan 18 jaar beweegt dagelijks best zestig minuten om op een gezonde manier te kunnen groeien. Natuurlijk moeten die bewegingsactiviteiten niet in één keer gedaan worden, ze mogen ook verspreid worden over meerdere periodes tijdens de dag. Je merkt het, je moet je niet eens forceren, om goed bezig te zijn!

### **TE MOE OM TE BEWEGEN?**

---

Na een werkdag nog inspanningen leveren, het is vaak een zware opdracht. In tegenstelling tot wat je zou denken, geeft bewegen echter energie, versterkt het de spieren en zorgt het tevens voor een betere nachtrust! Als je beweegt, wordt er bovendien endorfine afgescheiden. Deze stof wekt een gevoel van tevredenheid en welzijn op en brengt, in grotere hoeveelheden, zelfs een gevoel van euforie teweeg. Voel je tijdens de dag 'een dipje' opkomen, aarzel dan niet om een luchtje te gaan scheppen en wat te bewegen, het zal je zowel fysiek als mentaal een 'boost' geven!

## GEEN TIJD OM TE BEWEGEN?

---

'Ik wil wel, maar je moet er ook de tijd voor hebben...' zal je misschien beweren. Vaak wordt bewegen omwille van gebrek aan tijd of ruimte uitgesteld. Bewegen is nochtans de hele dag door mogelijk: bij je thuis, op het werk, achter je bureau of zelfs in de wagen. Het kost geen moeite om een beetje tijd vrij te maken om te bewegen en je dagprogramma zal er niet eens onder lijden. Meer zelfs, een dosis beweging geeft je volop energie om je taken nog efficiënter uit te voeren.

In het tweede deel van deze brochure vind je een reeks praktische oefeningen terug die je kan gebruiken om thuis, op het werk of in de wagen aan de slag te gaan! Uiteraard kan je het aanbevolen half uur beweging per dag ook spreiden over drie periodes van tien minuten. Op die manier zal je het misschien minder als een 'last' zien, maar eerder als een echt ontspanningsmoment.

Aarzel niet om beweging te combineren met je dagelijkse taken, zo haal je vlot dertig minuutjes per dag! Maak van bewegen een gewoonte.

- ✌️ **Profiteer van je middagpauze om een luchtje te scheppen en je spieren even los te gooien tijdens een wandeling.**
- ✌️ **Beweeg samen (met je gezin, collega's, enz.): zo genieten jullie samen van een ontspannend en plezierig moment.**
- ✌️ **Heb je even tijd? Neem dan 10 minuutjes pauze om je benen eens te strekken.**
- ✌️ **Grijp elke gelegenheid aan om te bewegen, al is het maar rondwandelen terwijl je telefoneert of de trap nemen in plaats van de lift.**

## ANTI-STRESSACTIVITEITEN

---

Bewegen heeft nog een ander voordeel: het gaat stress te lijf, alle last valt even van je schouders, enz. Regelmatig bewegen zorgt ervoor dat je spieren zich kunnen ontspannen en je je beter in je vel voelt. Door te sporten produceert je lichaam adrenaline of positieve stress: in gematigde hoeveelheid werkt dat zeer stimulerend voor lichaam en geest. Dankzij beweegactiviteiten krijg je onder andere de kans om je lichaam beter te verzorgen, nieuwe lichamelijke sensaties te ontdekken en je moraal op te krikken. Niets zo deugdzaam als je perfect gezond voelen!

## BEWEGEN OP ELK MOMENT VAN DE DAG

---

Ontdek op de volgende pagina's tal van concrete en gemakkelijke beweegoefeningen voor op het werk, thuis of achter het stuur.

### Algemene tips:

- ga rustig te werk;
- adem goed in en uit;
- rek je spieren vóór en na de oefening;
- neem steeds een goede houding aan, of je nu zit, ligt of staat;
- beweeg minstens tien minuten aan één stuk (ideaal is om dagelijks minstens drie keer tien minuten voor beweging uit te trekken).

**B**en je op het werk? Zie dat dan niet als een obstakel en maak toch enkele minuten van je werktijd vrij om één van de volgende oefeningen te doen. Je hele lichaam zal ervan ontspannen en je zal je des te frisser voelen om je taken weer vlijtig voort te zetten.

Een eerste tip: als je kan kiezen tussen de trap of de lift, ga dan altijd voor de eerste keuze!



### Oefening 1

Hou 1 meter afstand tussen beide voeten en vorm een hoek van  $90^\circ$  met je voorste been. Je knie blijft daarbij op dezelfde hoogte als je achterwerk. Trek nu je buik lichtjes in. Doe deze oefening gedurende 30 seconden om je spiermassa te verstevigen en wissel daarna van kant.

### Oefening 2

Zet je met de tippen van je schoenen op de stoeprand of een trede en beweeg gedurende 30 seconden op en neer. Hou je rug en achterwerk recht.



### Oefening 3

Zet je goed recht op je stoel. Hef je benen op en strek ze. Schrijf met je voeten de letters van het alfabet in de lucht.

Deze oefening wil je buikspieren aan het werk zetten. Het is niet nodig om je benen zo hoog mogelijk van de grond te heffen. Integendeel, let erop dat je rug niet uitholt. Zelfs met je benen op slechts 10 cm van de grond mist deze oefening haar effect niet!



### Oefening 4

Sta rechtop, de benen losjes gespreid. Buig je bovenlichaam met gestrekte rug naar voor en steun met je handen op je dijen, ellebogen geplooid. Druk vervolgens met je handen lichtjes op je dijen. Doe deze oefening vijftien keer.



### Oefening 5

Sta recht op de tippen van je tenen, hielen naar binnen, één been voor het andere en hou hierbij je dijen en achterwerk strak opgespannen. Hou deze positie dertig seconden aan. Pauzeer even en herhaal de oefening nog een keer.



Zitbank, canapé, het tapijt, een stoel... het is verrassend hoeveel je interieur je van dienst kan zijn bij het uitvoeren van korte oefeningen. Vergeet bovendien niet dat huishoudelijke taken zoals strijken, koken, klussen, tuinieren, enz. ook gematigde fysieke inspanningen zijn.

### Oefening 1

Sta rechtop met één been gestrekt op een bar, op de rand van een canapé of een vensterbank en draai je romp vijftien keer naar links, vervolgens vijftien keer naar rechts.



### Oefening 2

Zet je neer in kleermakerszit en rek je lichaam vijftien keer traag uit met je arm boven het hoofd. Afwisselend naar links en naar rechts. Probeer je bovenlichaam niet naar voren te buigen en hou je rug mooi recht.



### Oefening 3

Leg je neer op je rug, knieën gebogen, armen los naast je lichaam en hef je bekken gedurende vijf seconden omhoog. Plaats je bekken daarna terug op de grond en neem de tijd om te ontspannen. Doe deze oefening vijftien keer.



### Oefening 4

Zet je met rechte rug neer op een stoel. Buig je lichaam naar de linkerkant en dan naar de rechterkant. Herhaal dit tien keer. Deze oefening werkt op de taille.



### Oefening 5

Ga rechtop zitten op de bal. Kantel je bovenlichaam lichtjes naar achter en hou je rug gestrekt. Zet je hielen op de grond en hef afwisselend je linker- en rechterbeen op. Je bovenlichaam blijft stabiel.

Het is een klassieke fout om met een ronde, gebogen rug achter het stuur van de wagen te zitten. Op lange termijn leidt deze foute positie mogelijk tot rugproblemen. Als je de baan op gaat of (bij stilstand) een oefening doet, zorg er dan voor dat je onderrug goed ondersteund wordt door de rugleuning en neem steeds een rechte houding aan.

## Oefening 1

Hou met beide handen je stuur zo laag mogelijk vast, je armen geplooid. Adem diep in terwijl je je schouders ophaalt en adem uit terwijl je ze laat zakken. Doe deze oefening meermaals zonder hierbij bruusk te werk te gaan. Probeer je ellebogen dicht bij je ribben te houden terwijl je de oefening doet.



## Oefening 2

Rechte rug, leg je handen losjes op het bovenste gedeelte van je stuur (zonder het vast te houden) en strek je armen. Adem in en duw bij het uitademen met je handen op je stuur, je kracht naar onder duwend. Herhaal de oefening tienmaal. Hou je handen niet te ver uit elkaar.



## Oefening 3

Enemaal uit de wagen: enkele stretchoefeningen

Zet je recht, benen lichtjes gebogen en kruis je vingers. Rek je lichaam helemaal uit door traag je handen zo hoog mogelijk te brengen, handpalmen naar boven gericht. Laat daarna je armen zakken en herbegin. Adem in wanneer je je armen naar omhoog doet en adem uit wanneer je ze laat zakken.



De volgende relaxatieoefeningen kan je overal doen.

## Oefening 1

### Buikademhaling

Leg je handen op je buik. Adem traag en diep in en uit langs de neus. Traag. Steeds trager. Bij het inademen zal je je buik voelen opblazen als een ballon. Bij het uitademen, voel je je leeglopen. Deze manier van ademen geeft een grotere zuurstofcapaciteit en biedt je ingewanden een gratis massage. Perfect om wat te ontstressen.



## Oefening 2

### Het ontspannen van de nek

Begin met de buikademhaling (zie vorige oefening), doe het op je eigen tempo. Breng je linkerhand ter hoogte van je rechteroor, leg je hand zachtjes neer en laat terug los. Herhaal de oefening aan de andere kant. De tweede keer mag je een beetje druk geven. Herhaal.

Breng daarna je kin tot boven je linkerschouder en vervolgens boven je rechterschouder. Rol vervolgens je hoofd naar voren. De spieren in je nek en gewrichten zullen op die manier ontspannen. Herhaal de drie stappen meermaals.



## HOU EEN BEWEEGDAGBOEK BIJ

---

Schrijf hier alle oefeningen in die je dagelijks doet en vermeldt bij elke bewegingspauze de emotionele en fysieke toestand waarin je je vóór, tijdens en na de oefening bevond.

Je zal snel merken wat je graag doet, welke evolutie je activiteiten doormaken, welke voordelen ze je geven en de uren van de dag die je het best passen.

Kopieer de tabel op pagina 16 in een schriftje en je hebt meteen een volwaardig beweegdagboek in handen.





## EEN NIEUW LEVEN...

---

Je hebt besloten om meer te bewegen? Dan is dat de juiste beslissing die jou zowel op fysiek als mentaal vlak onmiddellijk resultaat zal opleveren! Je zal kunnen vaststellen dat je je taken met veel meer dynamisme zal kunnen uitvoeren, je zal je beter voelen en meer ontspannen zijn. Op naar dat nieuwe leven vol beweging, welzijn en energie! Succes!



## NUTTIGE ADRESSEN



### **Olympic Health Foundation**

Boechoutlaan 9 - 1020 Brussel  
Tel.: 02-474 51 50 - Fax: 02-479 46 56  
info@olympic.be - www.olympic.be

### **BLOSO**

**Commisariaat-Generaal voor de bevordering  
van de lichamelijke ontwikkeling, de sport  
en de openluchtrecreatie**

Zandstraat 3 - 1000 Brussel  
Tel.: 02-209 45 11 - Fax: 02-209 45 15  
info@bloso.be - www.bloso.be

### **De Vlaamse Sportfederatie vzw**

Zuiderlaan 13 - 9000 Gent  
Tel.: 09-243 12 90 - Fax: 09-243 12 99  
info@vlaamsesportfederatie.be - www.vlaamsesportfederatie.be

### **Op internet**

[www.vig.be](http://www.vig.be)  
[www.fitteschool.be](http://www.fitteschool.be)  
[www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be)  
[www.gezondsporten.be](http://www.gezondsporten.be)  
[www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be)  
[www.vinnigvlaanderen.be](http://www.vinnigvlaanderen.be)  
[www.mijnvoedingsplan.be](http://www.mijnvoedingsplan.be)  
[www.who.int/dietphysicalactivity](http://www.who.int/dietphysicalactivity)

Deze brochure is een uitgave van  
de Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19  
1150 Brussel  
Tel.: 02/778 92 11  
Fax: 02/778 94 04  
E-mail: [gezondheidspromotie@mloz.be](mailto:gezondheidspromotie@mloz.be)  
Website: [www.mloz.be](http://www.mloz.be)  
Ondernemingsnummer 411.766.483

Foto's • Phovoir  
Illustraties • Francis Pauwels



Onafhankelijke  
Ziekenfondsen

securex  
... voor jouw gezondheid!



*... voor jouw gezondheid!*

Verenigde-Natieslaan 1  
9000 Gent  
F 09 235 64 85

Genèvestraat 4  
1140 Brussel  
F 02 705 32 45

[www.securex-ziekenfonds.be](http://www.securex-ziekenfonds.be) - [ziekenfonds@securex.be](mailto:ziekenfonds@securex.be)

Je plaatselijk ziekenfondskantoor