

Beweging, sport en vermoeidheid

workshop

Welkom!

- De workshop gaat over enkele minuten van start
- Zorg dat je het **werkblad** en **pen** erbij hebt
- Veel plezier!

Kees der Weduwe

Programma onderdelen

- werkblad met vragen
- over bewegen
- omgaan met vermoeidheid
- schijf van 5 voor bewegen
- bewegen opbouwen en trainen
- mindset, steun zoeken, motivatie, groot doel en kleine stappen

BEWEGEN WERKT

Bewegen, sport en vermoeidheid

Vraag 1
Wanneer kreeg je veel energie van bewegen en sporten?
(vertel over een succes)

Vraag 2
Hoe ga jij om met je grenzen bij vermoeidheid?

Vraag 3 Hoeveel tijd beweeg jij per dag? (matig intensief)

- ± 15 minuten
- ± 30 minuten
- ± 1 uur
- meer dan een uur

Vraag 4 Waar zit jouw energieniveau, neem het gemiddelde van afgelopen week? (0 tot 10) Geef jezelf een cijfer tussen 0-10.

Vraag 5 Hoe scoor jij je mindset voor bewegen en sport? Zet een pijl op de lijn.

Statisch ----- Groei

Bewegen

Wanneer kreeg je veel energie van bewegen en sporten?
(vertel over een succes)

A group of people are in a swimming pool, participating in a water exercise class. They are using blue, circular water dumbbells. The participants are smiling and looking towards the camera. The water is a clear, light blue color. The background shows other people in the pool, also using the dumbbells. The overall atmosphere is positive and active.

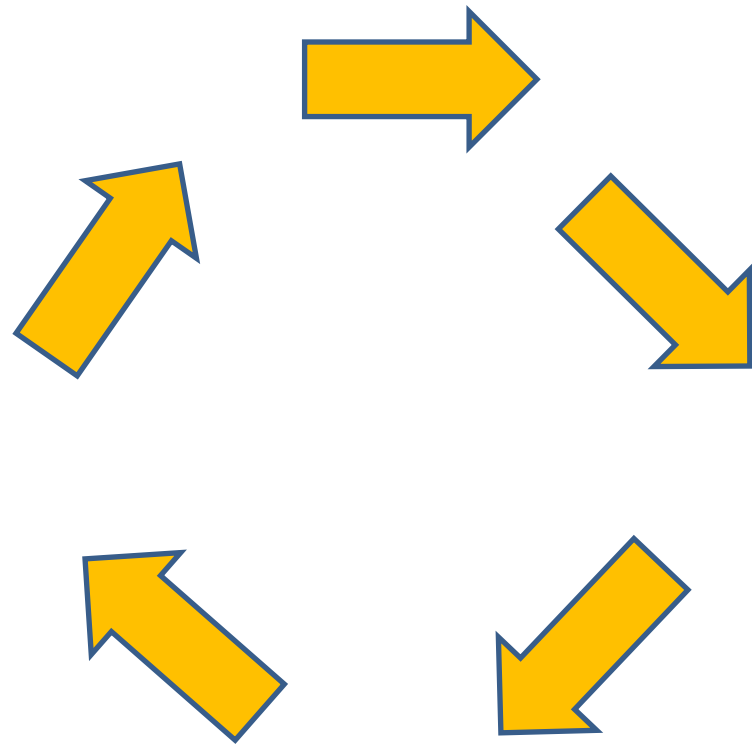
Over Bewegen

Use it or lose it!

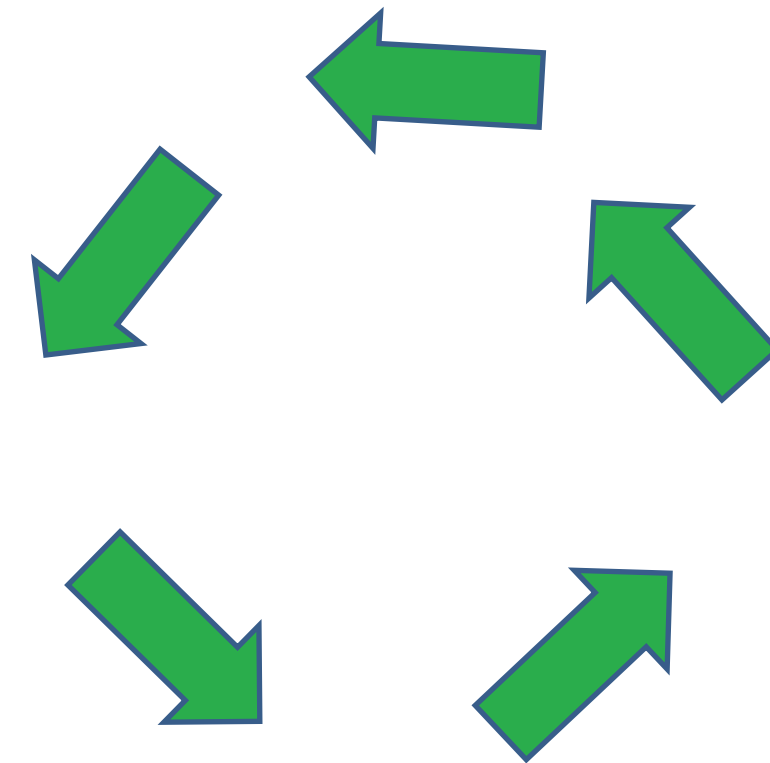


Omgaan met vermoeidheid

Minder bewegen



Meer bewegen



Omgaan met vermoeidheid

Hoe ga jij om met je grenzen bij vermoeidheid?



Bewegen

Figuur 1 **Beweegrichtlijnen 2017**

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Volwassenen en ouderen



Matig of zwaar intensieve inspanning
minimaal **150 minuten** per week,
verspreid over diverse dagen



Spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen
inclusief balansoefeningen):
minimaal **2x** per week



En: voorkom veel stilzitten

Hoeveel procent
voldoet aan de
richtlijn?

vanaf 18 jaar



Kinderen



Matig of zwaar intensieve inspanning
minimaal **1 uur** per dag



Spier- en botversterkende activiteiten
minimaal **3x** per week



En: voorkom veel stilzitten

4 t/m 11 jaar

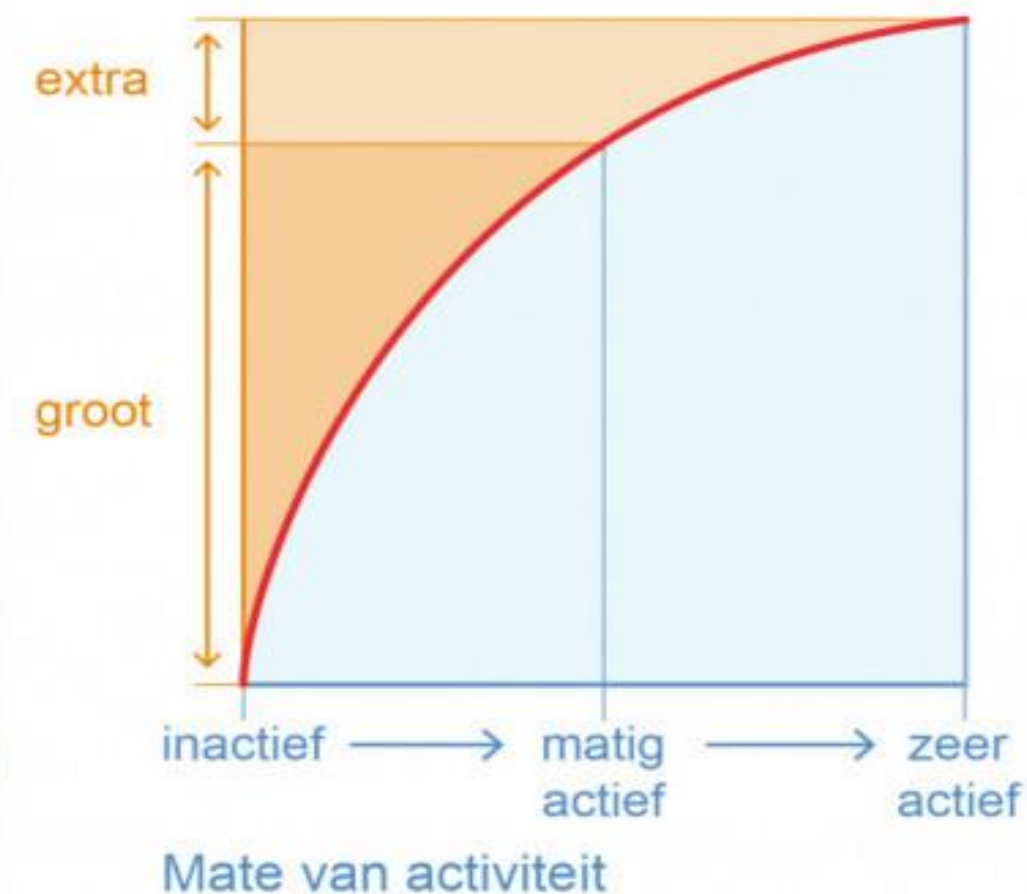


12 t/m 17 jaar



Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheids- voordeel op

Gezondheidsvoordeel



Soorten activiteit gericht op:



Spierversterking

Verbeteren van kracht
en vermogen van de
skeletspieren



Botversterking

Belasting van het
lichaam met het eigen
lichaamsgewicht

Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt
gaan hartslag, ademhaling en
energieverbruik verder omhoog

Zitten

TV kijken, beeld-
schermwerk



Hartslag



Ademhaling



Energieverbruik



Licht intensief

Musiceren, afwassen



Matig intensief

Wandelen en fietsen

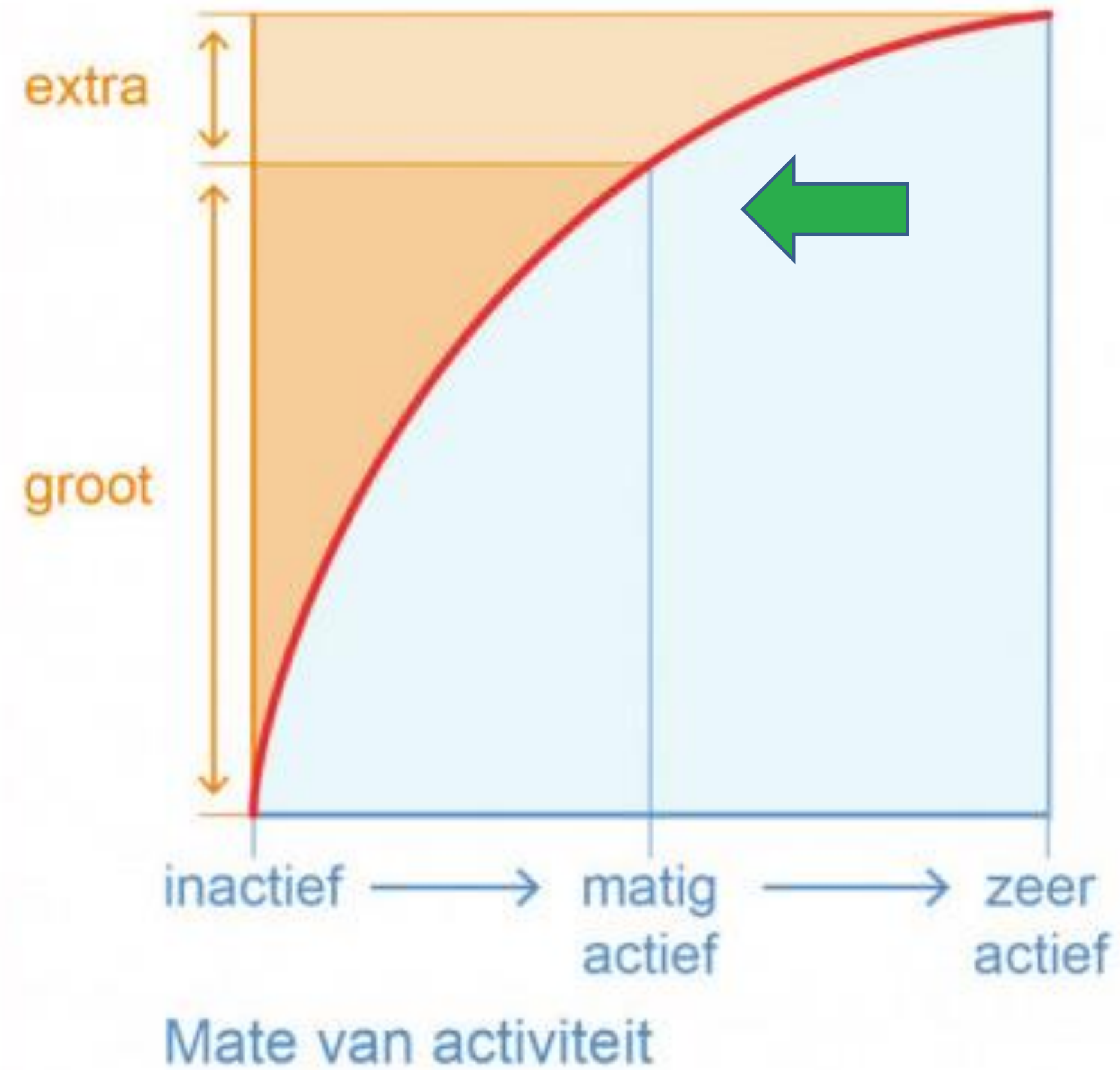


Zwaar intensief

Hardlopen, voetballen



Gezondheidsvoordeel

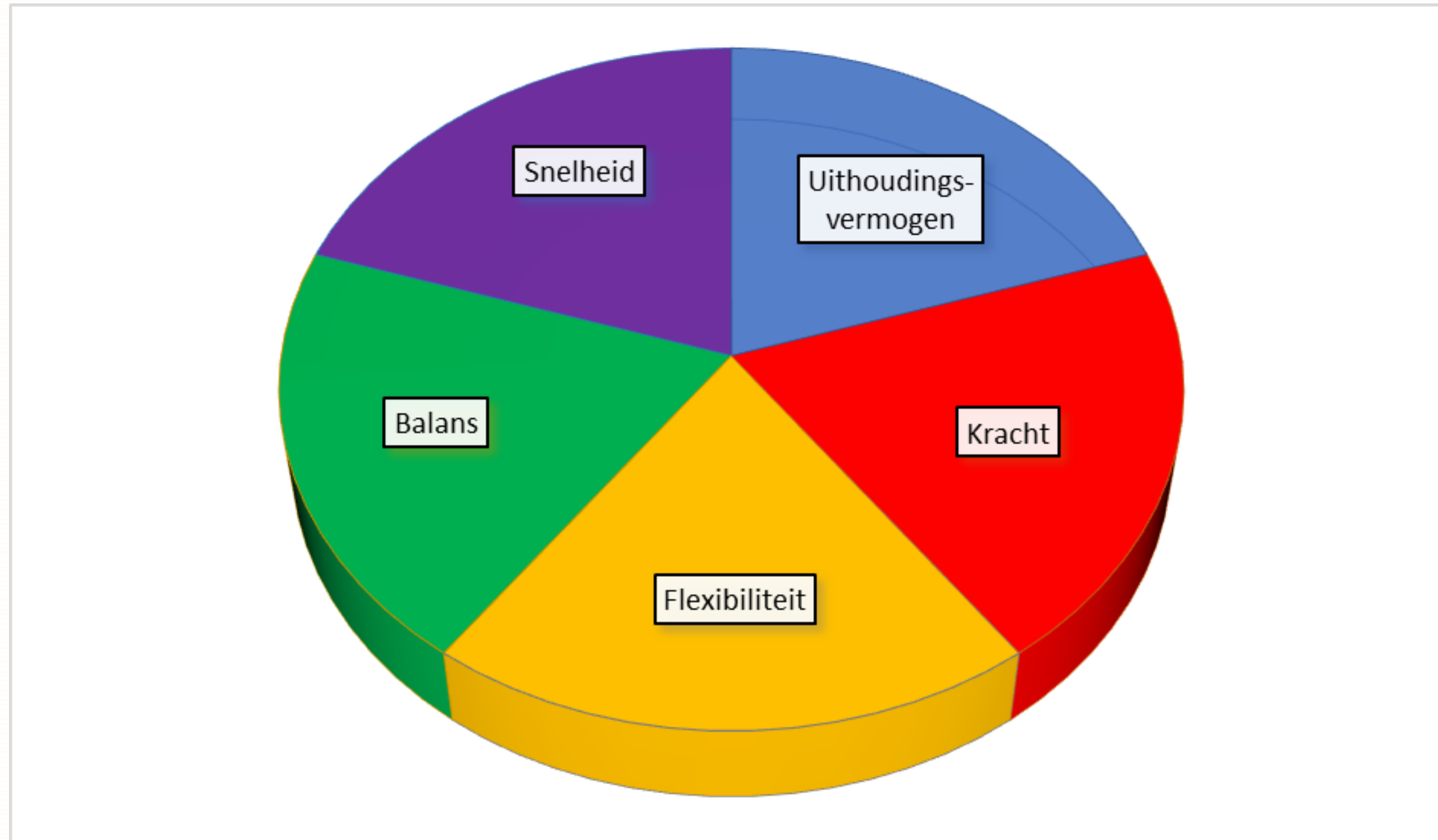


Hoeveel tijd beweeg jij per dag? (matig intensief)

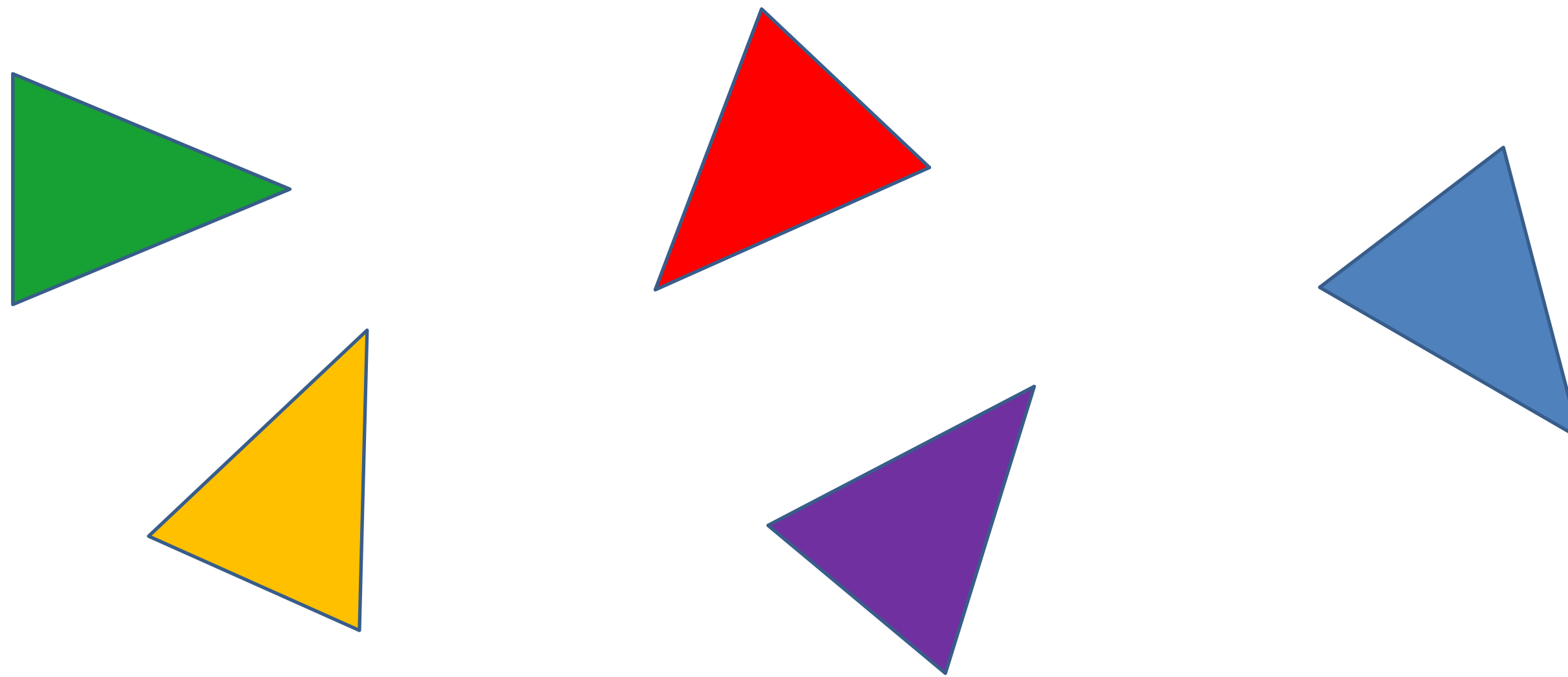
- ± 15 minuten**
- ± 30 minuten**
- ± 1 uur**
- meer dan een uur**

Schijf van 5

Schijf van vijf



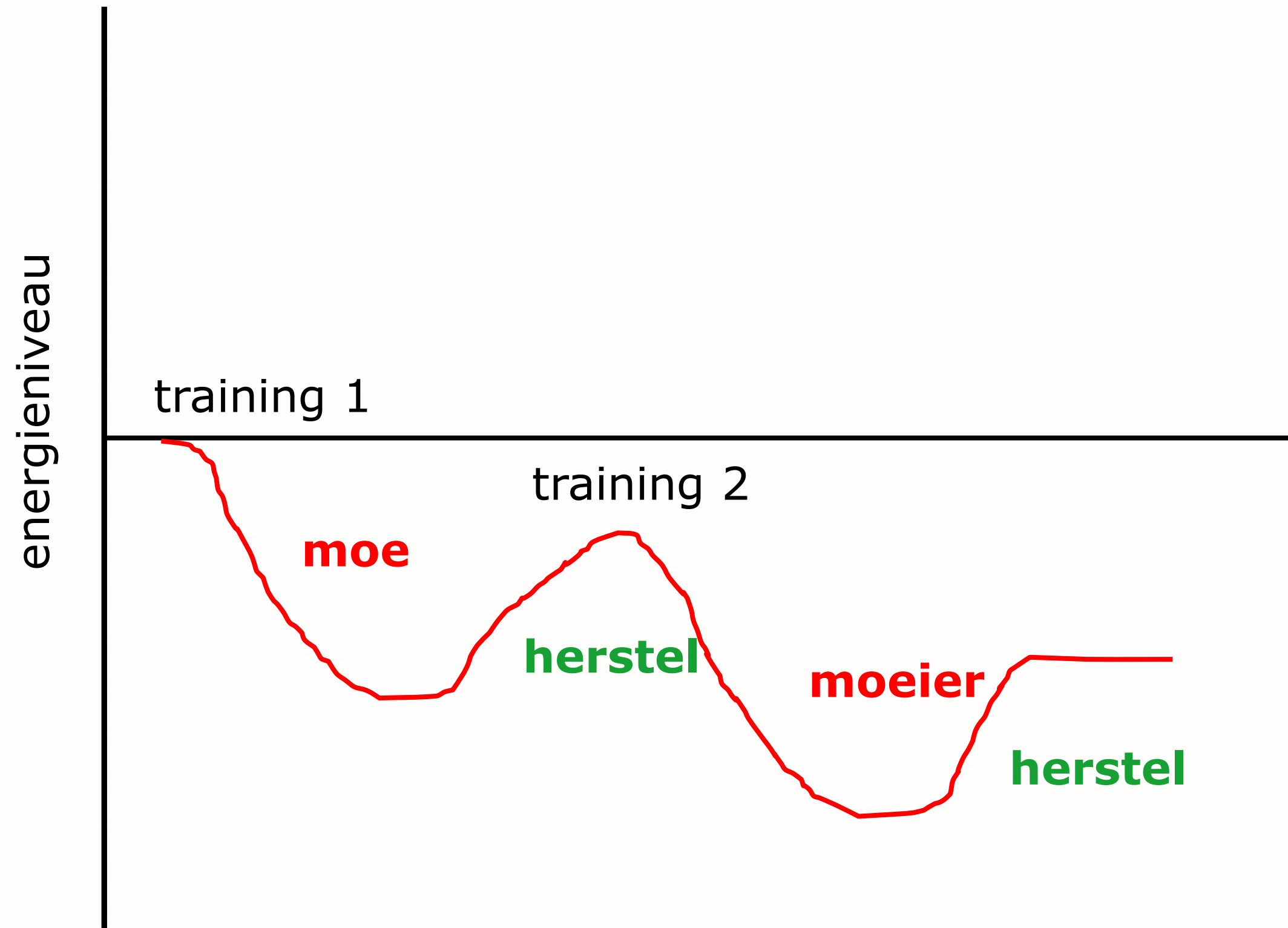
Hoe ziet jouw schijf van vijf er uit?
(welke taartpunten?)



Bewegen opbouwen - training

1. Soort beweging: zwemmen, fietsen, wandelen
2. Frequentie: hoe vaak?
3. Duur: hoe lang?
4. Intensiteit: hoe zwaar?

Vermoeidheid en herstel



Waar zit jouw energieniveau, neem het gemiddelde van afgelopen week? (0 tot 10)

Mindset



Mindset

Wiskunde toets 1

Hele moeilijke wiskunde toets 2

Wiskunde toets 3

Slimme kinderen

"Wat ben jij slim zeg"



Minder hun best doen



Harde werkers

"Wat heb jij je best gedaan"



Meer hun best doen



Mindset

- ✓ Denk je in uitdagingen?
- ✓ Focus jij je vooral op dingen waar je invloed op heb?
- ✓ Lach jij iedere dag?
- ✓ Sluit je de dag af met positieve gedachten?

statisch

groei

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10



Steun zoeken

Wie of wat helpt je om meer te bewegen?



Motivatie

moeten



willen



Grote doelen – kleine stappen



Wat wordt jouw eerste kleine stap?

Veel plezier en succes!

