

Kom in beweging



Bewegen is overal goed voor (gewicht, conditie, kortom uw gezondheid). 'In beweging' is tevens het motto van VO jubileumjaar van DVN. Daarom vindt u in Entree maandelijks nieuwe beweegtips.

Inhoud:

Sportief wandelen	2
Sportief bewegen in de winter.....	2
Lange-afstandwandelen met NS	3
Vaker bewegen	3
Onbekende sporten: capoeira.....	3
Volop beweegactiviteiten op de RAI	4
Nationaal Actie Plan.....	4
Nieuwe sporten: Soft Tennis en Dynamic Tennis	4
Bewegen voor de tv	5
In beweging op Wereld Diabetes Dag (WDD).....	5
Rope Skipping.....	5
Etalagebeem profiteert van looptherapie	6
Unihockey	6
Frank Looyen fietst van Utrecht naar Barcelona	7
Beweging goed tegen Alzheimer	7
Hond verslaat diëten	7

Sportief wandelen

Sortief wandelen is voor vrijwel iedereen een ideale bewegingsactiviteit. Drempelvrees is overbodig, want bijna iedereen wandelt. Bij sportief wandelen doet u er nog een schepje bovenop, op uw eigen niveau. Is gewoon wandelen al een goede manier van bewegen, sportief wandelen biedt iets extra's: een goede persoonlijke begeleiding, een verantwoorde trainingsopbouw en de gezelligheid van uw groepsgenoten. Sportief wandelen bestaat uit een warming-up, verbetering van uw looptechniek, het oefenen van verschillende wandelvormen, een lekkere wandeling en een cooling down.

Voor informatie kunt u terecht bij bijvoorbeeld een atletiekvereniging, een fitnesscentrum, de organisatie Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO), de sport- en spelgroepen van Hart in Beweging of de fysiotherapeut.

Sportief bewegen in de winter

Nordic Walking

Nordic Walking is een nieuwe, sportieve wandelactiviteit in de buitenlucht, waarmee iedereen gemakkelijk kan beginnen en die ook gemakkelijk is vol te houden. Ook wanneer je niet zo'n ervaren of geoefende wandelaar bent. Bij deze fitnessactiviteit wordt gebruik gemaakt van speciale wandel- en skistokken, de zogenoemde 'poles'. Daardoor komen ook de rug-, schouderen armspieren tijdens het wandelen aan bod. Gezellig is het ook, want tijdens het Nordic wandelen blijft er adem genoeg over om te praten met mededeelnemers.

Wie graag skeelert, kan deze fitnessactiviteit ook op skeelers beoefenen, in dat geval heet het Nordic Blading. Nordic Walking en Nordic Blading leiden tot een hoog energieverbruik. Wie ongetraind is en weinig conditie heeft, kan het best eerst even met de arts overleggen. Voor het uitproberen van deze wandeltechniek, een demonstratie of meer informatie is er de website: www.nordicwalking.nl of bel met tel. (023) 539 17 14.

Langlaufen

Iedereen met een beetje conditie kan langlaufen. Februari en maart zijn qua seizoen de ideale maanden voor een langlauftocht of -cursus. Om het langlaufen eens uit te proberen, hoeft je niet direct naar een wintersportgebied. Je kunt ook een kunstschaatsbaan bezoeken, bijvoorbeeld Snowworld in Zoetermeer, tel. (079) 320 22 02. Wie de kinderen een plezier wil doen, kan ze hier eens laten snowboarden. Meer skischolen waar langlaufcursussen worden gegeven, zijn te vinden op: www.skinet.nl

Schaatsen

Hollandse kan het niet; lekker schaatsen. Bij 24 kunstijsbanen worden cursussen op elk niveau en meestal ook huurschaatsen aangeboden. De telefoonnummers en het actuele aanbod van de natuur- en kunstijsbanen zijn heel gemakkelijk te vinden via: www.schaatsen.nl

Veilig winterwandelen

Bang om op glibberige stoepen onderuit te gaan? Met sneeuwkettingen voor onder de schoenen, kunt u veilig blijven wandelen. De sneeuwkettingen van Yak Trax zijn gemakkelijk onder schoenen en laarzen te bevestigen. Een setje is te verkrijgen vanaf € 20,-. Ze zijn te koop bij sommige thuiszorgwinkels en er is ook een internetsite, waar ze te bestellen zijn.

Ga naar www.nonplusultra.nl en kies daar in menu Zoeken: Merk: Yak Trax. Ook gezien: de heupbeschermer Hip Shield bij Thuiszorgwinkel Vitaal in Utrecht. Een slim, lichtgewicht luchtkussen, dat ter bescherming van de heupen in speciaal dames- of herenondergoed kan worden gedragen. Handig, ook binnenshuis, voor mensen met een verhoogd botbreukrisico (vanaf € 59,95).

Diabc, maart 2005, jaargang 59, nummer 3 – pg. 14-17

Lange-afstandwandelen met NS

Wandelen van NS-station naar NS-station? Of enkele dagen wandelen door het mooiste natuurschoon in eigen land, met onderweg een verblijf in een knus hotel of pension? Op de website van de Nederlandse Spoorwegen is daarover veel informatie te vinden. Vanzelfsprekend kunt u ook terecht bij het loket van een NS-station bij u in de buurt. Voor optimaal wandelplezier zijn een paar goede (berg)wandelschoenen een goede investering! www.ns.nl (zoek op: wandelen)

Diabc, april 2005, jaargang 59, nummer 4 – pg. 12-15

Vaker bewegen

Een paar keer per dag kort bewegen is beter voor hart- en bloedvaten dan één keer per dag een halfuur intensieve sportbeoefening. Bij lichaamsbeweging komt in de spieren een enzym vrij dat de vetstofwisseling verbetert. Zo'n twaalf uur na de sport- en beweegactiviteiten bereikt het enzym het hoogste niveau. Wie 's avonds graag uitgebreid dineert, zou dus 's morgens het meest actief moeten zijn om te profiteren van het enzym. Liefhebbers van een uitgebreid ontbijt zouden in de vooravond wat extra beweging moeten nemen. Dagelijks bewegen blijft een must want het enzym verdwijnt ook weer binnen 24 uur.

(Bron: www.diabetesincontrol.com 222-7)

Onbekende sporten: capoeira



In samenwerking met de Nederlandse Culturele Sportbond (NCS) besteedt Diabc komende maanden aandacht aan nieuwe en daardoor wat minder bekende sporten. Deze maand: capoeira (spreek uit: kapoe-eera).

Capoeira is een vechtdans uit Brazilië die bekend staat om de prachtige, spectaculaire bewegingen. Capoeira is meer dan sport, het is een traditioneel spel waarin vechtkunst, acrobatiek, dans en muziek één geheel vormen. Voor deelname aan een capoeira-workshop is geen speciaal fysiek vermogen nodig. Iedereen kan meedoen met het spel of met de muziek: jongeren, ouders met kinderen, vijftigplussers. Meer informatie over workshops of lessen is verkrijgbaar via Guido Heijmans (instructeur), tel. (06) 51 69 03 96 en via: www.capoeira4all.com en www.capoeiraholland.com (klik op Events voor een overzicht van workshops en op Lessons voor een overzicht van capoeira-scholen in Nederland).

Volop beweegactiviteiten op de RAI

Zin om in beweging te komen? Kom dan naar het jubileumfeest in de RAI, op zaterdag 28 mei. Van hardlopen op de loopband, een speurtocht, rijden en/of trainen op speciale fietsen tot aan (rolstoel-)dansen: voor elke bezoeker, in elke leeftijdsgroep zijn in de RAI leuke beweegactiviteiten te vinden op 28 mei. In het feestprogramma bij deze Diabc vindt u een beknopt overzicht.

Diabc, juli-augustus 2005, jaargang 59, nummer 7-8 – pg. 4

Bewegen is overal goed voor. voor gewicht, conditie, kortom uw gezondheid. 'In beweging' is tevens het motto van het jubileumjaar van DVN. Daarom biedt Entree maandelijks nieuwe beweegtips en informatie.

Nationaal Actie Plan

Op 1 juni j.l. kondigde staatssecretaris Ross een Nationaal Actieplan Sport en Bewegen aan. In het plan wil ze zich vooral richten op de jeugd en mensen die nauwelijks aan sport en bewegen doen. In de nieuwe sportnota van het kabinet, die deze zomer verschijnt, komt het actieplan terug. Tot de mensen die het minst aan sport doen, horen bijvoorbeeld bewoners van woon- en zorgvoorzieningen voor ouderen. Slechts 20 procent van de bewoners wordt gemotiveerd om te bewegen. Dit blijkt uit een onderzoek dat TNO Kwaliteit van Leven heeft verricht in opdracht van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) onder ruim 250 woon- en zorgvoorzieningen.

Nieuwe sporten: Soft Tennis en Dynamic Tennis

In samenwerking met de Nederlandse Culturele sportbond besteedt Diabc elke maand aandacht aan nieuwe en daardoor wat minder bekende sporten. Deze maand: Soft Tennis en Dynamic Tennis.

Dynamic Tennis

Ook wel bekend als dutch-tennis. Dynamic Tennis combineert elementen van verschillende soorten tennis (tafeltennis, lawn tennis en badminton) tot een nieuwe dynamische wedstrijd sport, waarbij uitsluitend onderhands wordt opgeslagen. Diverse DVN-leden beoefenen al Dynamic Tennis. Meer informatie over deze sport is verkrijgbaar bij o.a. sportcentra en tennisverenigingen.

Meer informatie vindt u op de website van de Nederlandse Culturele Sportbond, www.nederlandseculturelesportbond.nl Met internet-zoekmachines als google kunt u verenigingen en locaties in Nederland opzoeken, waar Dynamic Tennis en Soft Tennis te beoefenen zijn.



Soft Tennis

Bij deze leuke nieuwe wedstrijd sport, die in Azië al enorm populair is, worden lichte rackets en zachte, opblaasbare rubberballen gebruikt, wat de belasting van de gewrichten enorm vermindert. Voor jong en oud is deze sport snel te leren omdat door de zachte ballen het tempo wat lager ligt. Soft Tennis is onlangs in Nederland geïntroduceerd. Informeer bij uw plaatselijke tennisvereniging! Voor het organiseren van demonstraties, materialen en aanvullende informatie over Soft Tennis kunt u ook even bellen met de grote promotor van deze sport in Nederland, de heer Bob van Hengel, tel.: 06 51 10 55 83.

Sporters voelen zich gezonder én leven gezonder dan niet-sporters. Sporten is bovendien een extra stimulans voor een gezonde en actieve leefstijl. Dit blijkt uit een onderzoek van het N1VEL en R1VM met subsidie van het Nederlands Olympisch comité. Sporten verkleint de kans op diabetes type 2 én zorgt voor een betere geestelijke gezondheid.

Bewegen voor de tv

Geen tijd, geen zin of geen kans om naar buiten te gaan voor een gezonde wandeling? Dan kunt u toch de beenspieren trainen met de Teletrimmer. Dit handige apparaatje - met twee pedalen op een steun - zet u voor de stoel, voeten op de trappers en trappen maar! Zo kom je ook voor de tv nog lekker in beweging. De meeste Thuiszorgwinkels hebben dit apparaat in het assortiment. De voordeligste Teletrimmer (merk Kettler) vonden wij voor 39,95 euro bij Vitaal Thuiszorgwinkels in Utrecht, tel. (030) 242 84 47. Tip: het apparaat is ook bruikbaar voor de armen, zet in dat geval het apparaat op tafel.



Diabc, oktober 2005, jaargang 59, nummer 10 - pg.

In beweging op Wereld Diabetes Dag (WDD)

Op 14 november is het weer Wereld Diabetes Dag. Dit jaar is het wereldthema 'Voeten' en in aansluiting hierop is door de DVN gekozen voor het thema 'Op stap met diabetes'. Dit betekent dat DVN-afdelingen wandeltochten zullen organiseren op zaterdag 12, zondag 13 en/of maandag 14 november. Bij veel afdelingen bestaat de mogelijkheid om de voeten te laten controleren door een polotherapeut of een fysiotherapeut. Aanmelden is niet noodzakelijk, maar wie zich voor 1 november aanmeldt voor deelname aan de wandeling, krijgt een stappenteller of rugtas cadeau! Opgave is mogelijk via de website van de DVN (www.dvn.nl). Geen internet? Dan kunt u zich vanaf 10 oktober aanmelden via de Diabeteslijn, tel. (033) 463 05 66.



Rope Skipping



In samenwerking met de Nederlandse Culturele Sportbond (NCS) publiceert Diabc elke maand informatie over een nieuwe of minder bekende sport. Deze maand: rope skipping, de topsportvariant van touwtjespringen.

Rope skipping is de gevorderde vorm van touwtjespringen, waarbij het gaat om kracht, acrobatiek en uithoudingsvermogen. De wed-

strijdsport kan worden opgedeeld in twee onderdelen, namelijk Speed en Freestyle. Bij het onderdeel Speed komt het neer op pure snelheid en uithoudingsvermogen. Bij de Freestyle worden alle aspecten van het Rope Skipping zo creatief mogelijk, met ondersteuning van muziek, in een vrije oefening samengevoegd. Rope Skipping kan ook worden beoefend op recreatieniveau, ietsje pittiger dan gewoon touwtjespringen. Meer informatie is te vinden op: www.ropeskipping.nl

Diabc, november 2005, jaargang 59, nummer 11 - pg. 5

Etalagebeen profiteert van looptherapie

Mensen met dichtgeslibde slagaders in de benen - in de volksmond ook wel 'etalagebeen' genoemd - hebben baat bij beweging. Fysiotherapeuten in de Zuidlimburgse regio Parkstad bieden als eersten in Nederland een nieuwe therapie aan, waarbij patiënten onder begeleiding van de fysiotherapeut letterlijk 'door de pijn heen lopen'.

"Looptherapie verhelpt de dichtgeslibde bloedvaten niet", aldus deelnemend fysiotherapeut Guido Meys. "Maar het weefsel in de benen wordt toleranter. Daarnaast nemen andere bloedvaten de bloedtoevoer over dankzij de training."

Edith Willigendael, projectleider en arts-onderzoeker bij het Atrium MC in Heerlen, noemt als belangrijkste voordeel dat een operatie kan worden uitgesteld. "Een operatie helpt gemiddeld vijf jaar, daarna slibben de slagaders weer dicht. Zo'n operatie stel je dus het liefst zo lang mogelijk uit. Naast het verbeteren van de loopafstand, heeft de looptherapie ook een gunstig effect op eventuele hoge bloeddruk, overgewicht en diabetes mellitus. Verder zie je een afname van het aantal vaatoperaties, amputaties en zelfmoorden. Looptherapie heeft kortom vele voordelen." De verwijzing verloopt nu nog via de vaatchirurg, maar zal in de toekomst ook door de huisarts gebeuren.

Unihockey

In samenwerking met de Nederlandse Culturele Sportbond (NCS) publiceert Diabc dit jaar elke maand informatie over een nieuwe of minder bekende sport. Deze maand: unihockey.

Unihockey is een snelle en dynamische teamsport die het midden houdt tussen ijshockey en zaalhockey. Unihockey wordt gespeeld in een sportzaal, met gewone schoenen, kunststof sticks en een zachte plastic 'gaten' bal. De regels van Unihockey zijn vrij eenvoudig en door de lichte materialen kan vrijwel iedereen al snel een aardig partijtje meespelen. Unihockey wordt al beoefend in Amersfoort, Amsterdam, Berlicum, Den Haag, Enschede, Gouda, Groningen, Hulst, Maastricht, Moordrecht, Nijmegen, Roosendaal, Sneek, Tilburg, Utrecht en Wageningen. Op veel plaatsen in Nederland worden proefteams gevormd.



Is er bij u in de buurt nog geen unihockey mogelijk? Dan bestaat de mogelijkheid op de website van het nefub een oproep te plaatsen. Meer info is te vinden op www.nefub.nl, Kies Clubs en vervolgens Verenigingsadressen. Telefonische informatie is verkrijgbaar bij de Nederlandse Floorball en Unihockeybond, tel: (050) 521 21 96.

Frank Looyen fietst van Utrecht naar Barcelona



Voor het goede doel zocht Frank Looyen in september letterlijk de grenzen op. “Of misschien kunnen we beter zeggen, dat ik er flink overheen ging,” aldus Frank. Gesteund door talrijke sponsors fietste de Utrechter (25) van de Domstad naar Barcelona. Twee vrienden zorgden onderweg voor ondersteuning en catering. “De eerste week was redelijk makkelijk, maar de tweede week was ik de controle over mijn diabetes helemaal kwijt”, vertelt Frank. “En dat is zo gebleven tot op heden.” Frank ondernam de barre fietstocht om meer bekendheid te geven aan de ‘onbekende diabeet’. Voor de gefietste afstand van 1800 kilometer mag Frank in elk geval een bedrag van drieënhalfduizend euro bij sponsors incasseren voor het Diabetes Fonds. Frank zelf hoopt met zijn huisarts en internist binnenkort weer tot een goede diabetesbalans te komen. Wij wensen hem veel sterkte daarbij!

Diabc, december 2005, jaargang 59, nummer 12 - pg. 5

Beweging goed tegen Alzheimer

Lichaamsbeweging kan de kans op dementie (ziekte van Alzheimer) verkleinen. Dit blijkt uit een Zweeds onderzoek door het Karolinska Instituut. Al langer was bekend dat lichaamsbeweging een positieve uitwerking heeft op de bloeddruk, de diabetesregulatie en vaatziekten. Wanneer iemand van middelbare leeftijd twee keer per week actief bezig is, helpt dit de kans op dementie te verlagen. Ook op de lange termijn heeft beweging een positief effect op de hersenen.



Hond verslaat diëten

Mensen die regelmatig hun hond uitlaten, verliezen gemiddeld 6,4 kilo per jaar. Daarmee verslaat de hond heel wat diëten. Wie een hond heeft, gaat vaker wandelen en wandelen is volgens de studie een van de beste manieren om gewicht te verliezen.

Twintig minuutjes per dag met de hond wandelen, op vijf dagen per week, geeft al goede resultaten, zo blijkt uit een studie van de universiteit van Missouri-Columbia.