



Het is voor uw gezondheid belangrijk regelmatig te bewegen. Met regelmatig bedoelen we minimaal 5 keer per week (liefst elke dag) een half uur lang. Aan wat voor soort beweging u doet, is niet zo belangrijk. U kunt bijvoorbeeld gaan fietsen of wandelen. Maar ook fitnessen of zwemmen zijn goede activiteiten. Ook kunt u meer bewegen door alledaagse dingen anders te doen. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift, of laat de auto vaker staan en ga op de fiets.

In deze brochure kunt u tips en adviezen lezen over hoe te beginnen met bewegen. Verschillende mogelijkheden van bewegen, zoals lopen en fietsen, worden aangegeven. U kunt voor het lopen en fietsen ook trainingstips lezen. Deze folder kan u daarnaast houvast bieden. Zo staat er een bewegingsplanner in. Deze kunt u invullen, om te kijken hoeveel u beweegt en of dit net zoveel is als u zou willen. Ook staat er een matrix in waarin u de voor- en nadelen van meer bewegen kunt opschrijven en vergelijken.

Voordelen van bewegen

Voldoende beweging houdt uw hart- en bloedvaten in conditie en het geeft een bloeddrukverlagend effect. De slagaders blijven soepel en cholesterol krijgt minder kans. Verdere voordelen zijn:

- U voelt zich fitter
- Uw spijsvertering werkt beter
- U slaapt lekkerder
- U kunt aan uw lichaamsgewicht werken
- U zult zich meer ontspannen gaan voelen

Het is goed er eens stil te staan bij hoe belangrijk beweging is. Het is bewezen dat je, wanneer je beweegt, minder kans op bloedvatvernauwing hebt. De lichaamsbeweging bevordert ook de weerstand. Door beweging en oefeningen versterken de spieren en verlaagt het cholesterolgehalte en de bloeddruk. Beweging is goed voor alle lichaamsorganen, het helpt depressies tegen te gaan en iemand die beweegt slaapt ook nog eens beter.



Lopen

Een gemakkelijke manier van goed bewegen is lopen. Het is een van de beste oefeningen voor lichaam en geest. Het is ook de meest eenvoudige manier van bewegen. Lopen helpt u een betere conditie te krijgen en gewicht te verliezen. Het werkt niet snel, maar op een goede manier. Door minimaal drie keer per week minimaal 30 minuten flink te lopen kunt u ongeveer 6 kg per jaar afvallen.

Bouw de tijd en de afstand langzaam op. Probeer flink door te wandelen, maar wel met een tempo waarbij een gesprek voeren nog mogelijk is. Sommige mensen vinden het prettig een stappenteller te gebruiken. Deze zijn er in allerlei soorten, maten en prijzen.

U kunt ook een kookwekkertje meenemen. Bedenk van tevoren hoelang u vindt dat u moet lopen. Als de wekker afgaat, mag u weer naar huis. U zult zien dat de tijd en de afstand redelijk snel gaan toenemen. Normaal gesproken kunt u de beweging met 10% per week opvoeren.

Waarschijnlijk vindt u het lopen steeds prettiger en zult u na een poosje het lopen niet meer willen missen.

Pas op:

- Als u gezond bent en plotseling pijn krijgt, loop dan rustig naar huis. Meestal gaat de pijn vanzelf weer over, maar u moet geen blessures krijgen.
- Probeer in de natuur te lopen in plaats van langs een drukke weg. De lucht die u inademt is in de natuur stukken schoner.

Looptraining bij vaatvernauwing ('etalagebenen')

Bij vaatvernauwing zijn uw kleine slagaders (collateralen) nauwer geworden. U krijgt bij het lopen dan een pijnlijke verkramping in de kuit en/of bilspier. Voor de ontwikkeling van collateralen is het nodig om regelmatig en veel te lopen. Het gaat dan niet om af en toe een stukje wandelen, maar om een echte 'looptraining'. Door veel te lopen vragen de spieren steeds opnieuw om zuurstof. Collateralen nemen dan deels de functie van de grote slagader over. Zij ontwikkelen zich en laten



steeds meer bloed door. De afstand die u kunt lopen voordat u pijn krijgt wordt daardoor steeds groter.

De looptraining is gericht op het vergroten van zowel de loopafstand als het looptempo. De manier waarop ligt vast in een loopschema. Dit schema moet u minimaal drie maanden aanhouden. Het loopschema wordt individueel, per persoon, opgesteld. Voor de looptraining moet u verwezen worden door de specialist. Als uw medisch specialist u verwijst voor een looptraining, dan zijn er meerdere mogelijkheden:

- Het kan zijn dat u een lijstje heeft meegekregen waarop een schema voor u gemaakt is. Het is dan de bedoeling dat u zelfstandig de looptraining uit gaat voeren.
- Het kan ook zijn dat er eerst gekeken wordt wat voor u het meest geschikt en haalbaar is. Dit gebeurt onder begeleiding van een fysiotherapeut. De specialist zal dit met u overleggen.

Bij looptraining is het erg van belang dat u meerdere malen per dag (3 keer) gaat lopen. Dit het liefst op dezelfde plek, zoals een parkje of wandelpad in de buurt. U probeert in een voor u stevig tempo door te lopen, tot de afstand gehaald, of de tijd om is. Dit kan dus niet tijdens het boodschappen doen. Ook kunt u de looptraining niet tegelijkertijd met het uitlaten van de hond doen. Dit beïnvloedt uw looptempo.

Als u tijdens de training steeds meer pijn in de benen krijgt, stop dan niet direct bij de eerste pijn. U kunt beter stil blijven staan als het echt niet meer gaat. Als u regelmatig traint zult u merken dat u een steeds grotere afstand kunt lopen zonder pijn te krijgen.

Nordic Walking

Nordic Walking is een vorm van sportief wandelen met wandelstokken in beide handen. Nordic Walking vraagt meer inspanning dan alleen maar wandelen in een stevig tempo. U gebruikt niet alleen uw benen, maar ook uw armen en rug. En dat maakt verschil: bij Nordic Walking verbrandt uw lichaam al gauw 400 kcal per uur. Bij sportief wandelen verbrandt u 280 kcal per uur. Ook is uw polsslag ruim 10% sneller dan bij sportief wandelen. Een ander verschil is dat u met Nordic Walking ook de spieren traint in de nek, schouders en bovenrug. De constante beweging van de armen



zorgt voor een goede doorbloeding en sterke spieren. Wandelen met stokken is ook minder belastend voor de knieën.

Door training in Nordic Walking leert u op de juiste manier te lopen. Ook leert u waar u op moet letten bij het materiaal. Kijk op www.nordicwalking.nl voor informatie over adressen, proeflessen of cursussen.

Fietsen

Naast lopen is ook fietsen een goede manier van bewegen. Fietsen biedt verschillende voordelen ten opzichte van reizen in de auto:

- Uw fysieke gezondheid verbetert.
- U hebt minder last van stress.
- U past het gemakkelijk in binnen uw dagelijkse activiteiten.
- U kunt het met het hele gezin of met een groep doen.
- U ziet kleine veranderingen in de natuur of in de stad die je als automobilist niet ziet.
- U bespaart op brandstof en parkeergeld.
- Het is goed voor het milieu.
- Over het algemeen ademen fietsers minder uitlaatgassen in dan automobilisten.
- U bent bij het afleggen van korte afstanden vaak sneller dan met de auto.

Hoe begin je eraan?

Het is makkelijk om te beginnen met fietsen:

- Fiets naar uw werk of tot aan het station om naar uw werk te gaan. Misschien komt u zelfs in aanmerking voor een fietsvergoeding.
- Ga wat vaker boodschappen doen op de fiets.
- Stimuleer uw kinderen om met de fiets naar school, de sportclub en de muziekschool te gaan.

Er bestaan nauwelijks medische redenen om niet te fietsen. Maar als u lange tijd niet op de fiets bent geweest, houd dan rekening met de volgende zaken:

- Fiets rustig. Ga ook niet te snel van start: geef uw spieren de kans om rustig op te warmen.

Algemene beweegadviezen



- Rij de eerste dag nooit meer dan 20 km.
- Fiets in het begin niet vaker dan om de twee dagen.
- Verander regelmatig van houding. Wissel ook de houding van uw handen op het stuur af en toe af.
- Houd tijdens het fietsen rekening met de signalen van uw lichaam. Als u nog rustig kunt praten tijdens het fietsen is het goed.

In de bibliotheek en de boekhandel zijn leuke fietsroutes te vinden. In Fryslân kunt u op de fiets veel routes volgen die aangegeven zijn met bewegwijzering.

Misschien vindt u het prettig om een tijdje voor uzelf bij te houden hoeveel u per dag beweegt. Om u daarbij te helpen is er een bewegingsplanner toegevoegd. (Bijlage 2)

Door de voor- en nadelenmatrix in te vullen, kunt u zien wat beweging voor voordelen biedt. Wanneer het even moeilijk gaat, kan de matrix u steunen bij uw voornemen om meer te bewegen. De voor- en nadelenmatrix is te vinden in deze brochure (Bijlage 1)



Bijlage 1: Voor- en nadelenmatrix

Voorbeeld

Gedrag	Korte termijn		Lange termijn	
	voordelen	nadelen	voordelen	nadelen
Weinig bewegen	Ik hoef er geen rekening mee te houden.	Mijn conditie blijft slecht. Afvallen lukt steeds niet.	Weet ik niet.	Ik blijf aankomen en kan me steeds minder goed inspannen.
Meer bewegen	Het geeft een goed gevoel.	Het is lastig, ik moet er tijd voor maken. Ik ben vaak moe en heb het al zo druk.	Mijn conditie is verbeterd. Ik ben afgevallen. Ik zie er beter uit en voel me fitter.	Ik moet wat bewuster met de dag omgaan.

Om zelf in te vullen

Gedrag	Korte termijn		Lange termijn	
	voordelen	nadelen	voordelen	nadelen

Algemene beweegadviezen

mcl
■ medisch centrum
leeuwarden



www.mcl.nl

Polikliniek voor preventie van hart- en vaatziekten
preventiehvz@znb.nl

058 – 286 60 04

©MCL mei 2007
PV-Z-SI.41