

Bewegen

Belang van meer bewegen

Wat is het belang van Meer Bewegen op latere leeftijd?

Naarmate we ouder worden gaan we minder bewegen. Ouderen van 55 jaar en ouder bewegen minder dan het gemiddelde in Nederland.

Er zijn een aantal redenen om te blijven bewegen:

1. Bewegen vertraagt de processen van het ouder worden
2. Bewegen houdt u gezond en vitaal
3. Bewegen geeft een positief gevoel

1. Bewegen vertraagt de processen van het ouder worden

Het menselijk lichaam ondergaat tal van veranderingen naarmate het ouder wordt. Vaak zijn de eerste tekenen van veroudering merkbaar in het bewegingsapparaat. Door te bewegen kunnen een aantal belangrijke verouderingsprocessen worden vertraagd.

- *Afname botdichtheid:*

Naarmate we ouder worden neemt de botdichtheid af, dit is een onvermijdelijk proces. Een goed en herkenbaar voorbeeld hiervan is botontkalking, ook wel osteoporose genoemd. Met bewegen wordt dit proces vertraagd, dit scheelt botbreuken bij een val.

- *Afname spiermassa:*

Ook de hoeveelheid spiermassa neemt af naarmate we ouder worden. Met als gevolg minder spierkracht. Aangezien de spieren de verbrandingsmotor van het lichaam zijn, heeft een afname van de spiermassa tot gevolg dat de verbranding vermindert. Als het voedingspatroon niet wordt aangepast zal dit leiden tot een toename van het gewicht.

- *Afname conditie:*

Ook de conditie wordt minder naarmate we ouder worden. Waar we vroeger zonder moeite een stuk konden wandelen, kost dat nu meer energie en gaat het minder makkelijk dan vroeger. Dat is ook niet zo gek, want vanaf ons 40e levensjaar wordt het uithoudingsvermogen met ongeveer 9% per decennium (10 jaar) verminderd, na het 70e levensjaar is dat zelfs 20% per decennium. Door te bewegen houdt u uw conditie op peil.

- *Afname lenigheid*

Rem je stramheid, en blijf lenig en soepel. Dit is van belang in het dagelijks leven. Denk maar aan de sokken en schoenen aantrekken. Maar ook dingen pakken vanuit hoge keukenkastjes, wanneer de armen niet meer goed omhoog gestrekt kunnen worden dan wordt dit steeds lastiger.

Als u op latere leeftijd begint met bewegen en sporten, heeft dat wel degelijk een trainingseffect op botten, spieren en conditie. Conditie en spierkracht zullen merkbaar verbeteren.

2. Bewegen houdt je gezond en vitaal

- Door te bewegen wordt het risico op chronische aandoeningen verminderd. Voldoende bewegen heeft aantoonbare positieve effecten op een hoge bloeddruk, overgewicht en obesitas, te hoog cholesterol gehalte en een te hoge bloedsuikerspiegel, met als gevolg suikerziekte (ouderdomsdiabetes). Niet bewegen is bovendien een onafhankelijke risicofactor voor het ontstaan van hart- en vaatziekten, bepaalde vormen van kanker (dikke darm kanker en borstkanker), ouderdomsdiabetes, botontkalking, angst, depressie en dementie. Dit betekent dat niet bewegen het risico op het ontstaan van bovengenoemde aandoeningen vergroot.
 - Door te bewegen blijven je brein (het verstandelijke vermogen) en het geheugen in conditie. Naast lichamelijk effecten heeft bewegen ook invloed op het verouderingsproces van het geheugen. Zo heeft onvoldoende bewegen een negatieve invloed op de doorbloeding van de hersenen en daarmee van het concentratievermogen.
 - Door te bewegen blijven balans, mobiliteit (spierkracht en loopvermogen) en coördinatie op peil. Hierdoor kunnen valongelukken worden voorkomen. Elk jaar resulteert een val bij circa 15.000 ouderen in een heupfractuur. Naast lichamelijk letsel, kunnen valongevallen ook psychische en sociale gevolgen hebben. Angst om te vallen kan leiden tot verminderde lichamelijke activiteit, waardoor de mobiliteit van ouderen beperkt wordt en mogelijk sociaal isolement tot gevolg kan hebben. Ouderen die herhaaldelijk vallen hebben een grote kans op een opname in een verzorgings- of verpleeghuis.
 - Door te bewegen kan men langer zelfstandig functioneren. Als conditie, spierkracht goed zijn en het geheugen nog fit is, dan zijn bijvoorbeeld boodschappen doen en het huishouden langer zelfstandig uit te voeren.
 - Bewegen maakt gewrichten en spieren soepel. Door te bewegen wordt er meer gewrichtssmeermiddel aangemaakt waardoor de gewrichten soepeler bewegen; gewrichtspijn kan hierdoor verminderen. Als de rug meer bewogen wordt komt er meer smeermiddel tussen de wervels te zitten. Dit heeft weer tot gevolg dat er meer ruimte is en de zenuwen daardoor minder snel in de knel komen te zitten. Regelmatig bewegen voorkomt veel rugklachten en gewrichtspijn.
- Door te bewegen houdt u een gezonde spijsvertering, waardoor de stoelgang niet belemmerd wordt.



3. Bewegen geeft een goed gevoel

Een derde om meer te bewegen is het gevoel dat bewegen kan geven en de gezelligheid dat bewegen met zich meebrengt.

- Bewegen brengt u onder de mensen. Bewegen kan vaak in groepsverband. Dit combineert de lichamelijke voordelen met het vergroten of onderhouden van uw sociale contacten. Voor velen geldt dat het in groepsverband sporten of bewegen bijdraagt aan het plezier dat men er aan beleefd. Het bewegen in groepsverband maakt het bovendien makkelijker om bewegen vol te houden. Het is een stok achter de deur.

- Bewegen geeft energie. Zowel letterlijk als figuurlijk.

- Bewegen geeft een voldaan gevoel. Voor de meeste mensen geldt dat zij zich na het sporten vaak veel beter voelen. Dit heeft te maken met het gegeven dat er tijdens het bewegen de stof 'endorfine' in de hersenen wordt aangemaakt. Dit zorgt ervoor dat mensen zich beter gaan voelen omdat ze zich meer ontspannen en tevreden voelen.

- En u slaapt beter! Door bewegen slaapt u beter. Bij weinig bewegen hoopt zich melkzuur in je bloed op. Hierdoor raken je spieren gespannen. Je voelt stress. Stress werkt niet slaapbevorderend. Lichaamsbeweging verbetert de functies van het zenuwstelsel, versterkt hart en longen en zorgt voor een goede werking van je klieren. Het zet onze biologische klok (net als licht) in gang. Door lichaamsbeweging voel je je lichamelijk beter en zal ook de verwerking van problemen anders verlopen. Je zorgen komen er anders uit te zien en je kunt er afstand van nemen. En dat is belangrijk voor een goede slaap. Beweeg echter niet te intensief (sport) vlak voor je gaat slapen. Voor veel slechte slapers geldt dat sport het lichaam activeert en dat men tijd nodig heeft om weer tot rust te komen. Slechte slapers kunnen beter overdag sporten.

1) Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB): De NNGB voor 55+-ers: Een half uur tenminste matig intensieve lichamelijke activiteit op minimaal vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week; voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging zinvol, ongeacht duur, intensiteit frequentie of type.



Hoe start ik?

U wilt aan de slag om meer te gaan bewegen, maar u weet niet hoe of waar u moet beginnen? Bewegen en sporten kan op vele manieren. Bedenk eerst voor uzelf hoe u wilt bewegen. U zult namelijk merken dat meer bewegen makkelijker vol te houden is wanneer u een activiteit doet die u leuk vindt.

Welke mogelijkheden zijn er?

Fietsen

Als u behoefte heeft aan nieuwe fietsroutes dan kunt u terecht bij op de internetsites van de toerfietsunie, de ANWB of op www.fietsen.123.nl. Ook in de ANWB winkels zijn fietsroute kaarten te koop. Maar u kunt ook zelf een fietsroute uitstippelen via de fietsrouteplanner of knooppuntenplanner van de fietsersbond. Deze zijn te vinden op www.fietsersbond.nl. Download het [fietsboekje](#). (PDF). Fietstochten: www.fietsen.123.nl, www.fietsersbond.nl, ANWB (www.anwb.nl)



Wandelen

Voor wandeltochten kunt u bijvoorbeeld een NS-wandeltocht proberen. Deze wandelroutes zijn goed te bereiken met de trein en u start de wandeling bij het station. Op de websites van de wandelbond en van de ANWB zijn ook nog veel mooie wandeltochten te vinden. Download het [wandelboekje](#). (PDF). Wandeltochten: NS-wandeltochten (www.eropuit.nl), Wandelbond (www.wandel.nl), ANWB (www.anwb.nl)



Er zijn veel meer mogelijkheden. Het beweegaanbod is in elke gemeente en regio anders. Het is echter niet altijd makkelijk om te achterhalen welke activiteiten er zijn en waar deze plaatsvinden. De belangrijkste plek om informatie over het lokale beweegaanbod te krijgen is het gemeenteloket of de [gemeentegids](#).

Sportaanbod

Voor de actieve 55-plusser die wel houdt van competitie en flinke inspanning zijn er nog voldoende sporten die beoefend kunnen worden. Veel sportbonden hebben zelfs een speciaal sportaanbod voor deze doelgroep.

Tips voor bewegen binnenshuis

Over het algemeen bestaat het beeld dat je om te bewegen naar buiten moet. Er zijn echter ook mogelijkheden om thuis te bewegen.

- Een bekend voorbeeld is bewegen met Duco Bouwens en Olga Commandeur met het tv programma Nederland in Beweging. Nederland in Beweging wordt elke dag uitgezonden op Nederland 1. Nederland in Beweging is bedoeld voor volwassenen (met name 55-plussers) die willen investeren in hun gezondheid en daarvoor graag eenvoudige beweegoefeningen en gezondheidstips aangereikt willen krijgen.
- Als u het prettig vindt om in uw eigen woonkamer te bewegen dan kunt u ook DVD's met beweegprogramma's aanschaffen. Yoga, Pilates, Zumba en tai chi zijn allemaal op DVD verkrijgbaar. Op www.bol.com hebben ze een uitgebreid assortiment.
- Op internet is ook steeds meer beweegaanbod te vinden. Doe bijvoorbeeld mee met een training op youtube via www.youtube.com.
- Wist u dat tuinieren ook telt als beweegvorm? Met tuinieren wordt namelijk zowel spierkracht als uithoudingsvermogen getraind. 30 minuten tuinieren per dag beantwoordt perfect aan de aanbeveling om minimaal 30 minuten per dag lichamelijk actief te zijn.

Bij 'bewegen' denk je al gauw aan 'conditietraining'. Echter, de redenen waarom senioren zeker 's winters in beweging moeten blijven, gaan verder. En zijn minstens zo belangrijk.

Als kou, wind, sneeuw en gladheid niet je vrienden zijn, heb je 's winters buiten weinig te zoeken. Gelukkig kan bewegen ook binnenshuis!

Tips en trucs om op eenvoudige wijze binnenshuis te bewegen:

- Dagelijks op tv, omroep MAX: Nederland in beweging
Nederland in beweging is dagelijks op televisie en biedt vijftien minuten lang bewegingsoefeningen. Het programma is zo opgebouwd dat er nauwelijks gevaar is dat spieren worden overbelast. Wel is het belangrijk dat je nog goed je evenwicht kunt bewaren. Het enige risico is dat iemand op hoge leeftijd zichzelf daarin overschat. Bij twijfel is het verstandig dat de partner of mantelzorger een paar keer meekijkt om te zien of het goed gaat.
- Elke dag je stoel uit: koffie zetten, plantjes doen, et cetera
Ga minimaal één keer per uur de stoel uit en loop even: naar de keuken, het toilet, even iets schoonmaken, planten verzorgen, ga zo maar door. Opstaan uit de stoel stimuleert de beenspieren.
- Train de benen dagelijks 10x opeenvolgend opstaan en zitten gaan
Een prima oefening voor de beenspieren!
- Hometrainer: train je uithoudingsvermogen en beenspieren
Hometrainers zijn goed om de beenspieren en het uithoudingsvermogen op peil te houden. Een nadeel is dat ze niet helpen het evenwichtsgevoel op peil te houden.

Oefeningen binnenshuis in de winter staan natuurlijk niet op zichzelf. Het is heel belangrijk om ook buiten de winterperiode beweging in te passen in het dagelijks leven. Dat kan bijvoorbeeld door niet één keer per week met de auto alle boodschappen tegelijk te doen, maar dagelijks even op neer te lopen naar de winkel. Op zo'n manier elke dag buiten komen en bewegen is onvervangbaar. Het zorgt dat het ruimtelijke gevoel op straat en de gewenning aan het verkeer behouden blijft.

Check uw dagelijks leefpatroon

Neem uw dagelijks leefpatroon onder de loep

Er zijn vele momenten in uw dagelijkse leefpatroon die actiever kunnen of waar u tijd kunt inruimen om te gaan bewegen. Een aantal suggesties:

1. Bij het opstaan

Ontwaken uit uw slaap kost tijd. Tien minuten eerder opstaan en de dag starten met een aantal rek- en strekoefeningen geeft u lichaam & geest de ruimte om wakker te worden. Of wandel langs de bakker en koop lekker vers bruin brood. Op deze manier start u de dag met een frisse neus en vers brood.

2. Tien minuten over?

Bewegen hoeft niet veel tijd te kosten. U kunt lekker gaan wandelen wanneer u tijd over hebt. Of geef bewegen een plekje in uw dagelijkse gang van zaken. Bijvoorbeeld door de fiets te pakken in plaats van de auto of door de trap te nemen in plaats van de lift.

3. Naar het werk of naar een afspraak

Gebruikt u vaak de auto? Ga na of u deze afstand ook met de fiets kan afleggen. Of reist u met het openbaar vervoer? Stap een halte eerder uit en wandel naar uw werk of afspraak.

4. In uw flat, op uw werk of in een gebouw

Hebt u de keuze tussen de trap of de lift? Pak gewoon wat vaker de trap.

5. Voor, tijdens of na de lunch

Trek tijdens uw lunchpauze de wandelschoenen aan en ga even naar buiten. Haal een frisse neus en strak uw benen, u merkt gewoon dat u meer energie hebt om de middag weer volop aan het werk te gaan.

6. Het huishouden

Ook huishoudelijke klussen leveren een bijdrage aan het fit blijven. Wist u dat u met 30 minuten stofzuigen 90 calorieën verbruikt. Door meer dingen in het huishouden te (blijven) doen, blijft u actiever!

7. Voor het avondeten of het slapen gaan

Hebt u 15 minuten over voor de lunch, het avondeten of het slapen gaan, ga dan nog even een blokje om. Wilt u niet alleen, neem uw collega/buurman/vrouw mee.

8. In de tuin

De tuin onderhouden kost energie, maar zorgt ook dat u energie krijgt. Vermijd langdurige en eenzijdige bewegingen.

9. De eerste stappen

Hebt u een aantal aanknopingspunten gevonden? Kies een aantal suggesties uit en houd deze de komende weken vol. Gaat dit goed? Pas dan meer suggesties toe.

Oefeningen

Oefening 1: Warming-up

Rustig aan beginnen om de hartslag wat omhoog te brengen, het lichaam op te warmen en u voor te bereiden op een volgende stap.

Stappen op de plaats

- Stap op de plaats;
- Til de knie hoog op, ongeveer 45 graden;
- Zwaai de armen actief mee, met de ellebogen in een hoek van 90 graden;
- Houd dit 30 seconden tot 1 minuut vol.

Vanuit de stoel kunt u deze oefening ook doen. Ga iets naar voren op uw stoel zitten. Til uw knieën om-en-om op. Plaats steeds uw voet terug op de grond. Beweeg uw armen mee (pas op voor de leuning).

Variatie:

- Hogere knie-inzet, ongeveer 90 graden.
- Licht joggen in plaats van stappen.



Oefening 2: Krachtoefening

Met krachtoefeningen traint u niet alleen uw spieren, maar werkt u ook aan verbetering van uw coördinatie (balans). Door deze oefeningen regelmatig uit te voeren zult u merken dat u sterker wordt en bijvoorbeeld makkelijker uit uw stoel komt.

Start met series van 3x 5 herhalingen en breid de oefeningen stap voor stap uit naar 3x15 herhalingen.

Squat – Versterken van de bovenbeenspieren

Uitgangspositie: zet de voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte.

- Buig beide benen alsof u op een stoel gaat zitten;
- Duw de billen iets naar achteren maar houd het lichaam rechtop;
- Ga rustig naar beneden. Let op dat uw knieën niet over de tenen komen (zie afbeelding);
- Kom weer rustig omhoog, maar strek de benen niet helemaal.



Oefening 3: Rekoefening

Na afloop van een training helpen rekoefeningen om te ontspannen.

Zorg ervoor dat alle lichaamsdelen aan bod komen.

Rekken hamstrings (achterkant bovenbeen)

- Ga rechtop staan;
- Zet de hak/hiel van uw rechtervoet in de grond;
- Buig uw bovenlichaam naar voren totdat u rek voelt aan de achterkant van uw bovenbeen;
- Hou deze houding 30 seconden vast en wissel daarna van been.



Oefening 4: Cooling-down

Uitgangspositie: liggend op uw rug, volledig gestrekt met de handen naast uw billen.

- Adem diep in en breng uw armen gestrekt langs uw hoofd;
- Pak uw handen rustig vast boven uw hoofd;
- Maak u nog langer en adem uit en weer in;
- Breng uw armen weer terug langs uw lichaam en adem uit.
- Herhaal deze oefening vijf keer.

Vervolg met:

- Adem in en trek uw schouders omhoog;
- Adem uit en breng uw schouders weer terug naar normale positie;
- Adem in en duw uw schouders omlaag;
- Adem uit en breng uw schouders weer terug;
- Herhaal dit vier keer.

Veel plezier met meer bewegen!