

MEER BEWEGEN...

Dat kunnen ze allemaal wel zeggen!



Meer bewegen, meer bewegen, we horen de laatste 15 jaar niet anders. Het moet. Dat kunnen we allemaal wel zeggen. Maar waarom blijkt het zo moeilijk? Waarom beginnen we ermee? Wat zijn de redenen om er mee te stoppen? Maar het belangrijkste: Wat kunnen we leren van diegenen die er gewoon stug mee doorgaan? Wat is hun geheim? Met die vragen startten de bestuursleden Marijke Ijff en Piet-Heijn van Mechelen een workshop bij de landelijke voorjaarbijeenkomst. Om met de deelnemers eens te kijken wat werkt.

tekst: **Piet-Heijn van Mechelen**

Een eigen motief

Als er iets duidelijk werd, dan is het wel dat een motief dat je aangepraat wordt niet werkt. Mensen begonnen met bewegen, vanwege reuma, diabetes, overgewicht, omdat de kinderen/de partner het zei; omdat de dokter het nodig vond. Maar dat bleef vaak iets wat anderen vinden of gezegd hebben. Je kunt vinden, dat je dat zelf ook moet vinden, maar een krachtig motief om te gaan - en vooral om te blijven - bewegen is het niet. Het moet een eigen motief zijn.

Er was iemand die, na een gesprek met een verpleegkundige, het doosje van zijn ouders 'madiwodovrijzazo', met al die vakjes met gekleurde pilletjes, voor zich zag, met het schrikbeeld dat ze dat de rest van haar leven ook zou moeten gaan slikken. En dat wou ze in geen stand.



Kijk, dat begint op een goed eigen motief te lijken. Iemand die buiten adem raakte bij het spelen met de (klein-)kinderen, had ook goede redenen om iets te gaan ondernemen. Zonder hijgen de trap op. Dat zijn het soort dingen die je zelf wilt veranderen.

Aantoonbaar resultaat

Daarmee komen we meteen aan het volgende punt. Je moet dan ook het idee hebben dat wat je gaat doen, wat uithaalt. En dat is een kwetsbaar punt. Het meest genoemd werd het idee dat bewegen of sporten zou helpen bij afvallen. Dat lukte vaak niet. Als je dan maanden super actief bent bij de fitness en je valt niet of maar weinig af, dan werkt dat demotiverend. Als je dan nog obese mensen ziet die al jaren op die sportschool komen, dan is dat ook niet erg overtuigend. Voor veel mensen een reden op er mee te kappen.

Aantoonbaar resultaat is voor veel mensen de reden om op fitnessapparaten te gaan en te blijven: dat je steeds langer en sneller 'steps' kunt doen zonder dat de hartslag omhoog schiet. Dat je steeds langer op de crosstrainer kunt staan zonder buiten adem te raken. Dat je iedere keer bij de krachttraining meer gewicht weet weg te drukken. Maar we horen het ook van mensen die tennissen, knooppunten fietsen in bos en duin of gekleurde palenwandelingen doen, of met de hond er op uit gaan. Ze voelen zich steeds beter in hun vel. Krijgen meer energie.

'Ik ben 15 jaar geleden na 3 minuten van een stepmachine afgehaald omdat mijn hartslag boven de 180 uitkwam. Tegenwoordig sta ik moeiteloos een half uur of meer op de crosstrainer. Dat motiveert...'



Kleine stappen, realistische verwachtingen

Dat is een ander belangrijk aspect dat velen benadrukten: geleidelijkheid en realistische verwachtingen. Er was iemand gaan trainen voor de marathon. Hij was er mee gekapt toen hij zijn eerste halve marathon gelopen had. Doel plusminus bereikt. Maar ook beperkt resultaat voor erg veel inspanning. Mensen die al tijden actief bewegen, begrijpen dat je na jaren onbehandelde apneu, niet meteen topprestaties kan leveren. Dat is vragen om teleurstelling. Met de energie die de behandeling oplevert ga je wat ondernemen. Gaandeweg komt je hormoonhuishouding weer op orde en bouw je conditie op. Zo kun je steeds meer. Daarmee stijgt de eigenwaarde en voel je je beter en vergroot je je actieradius. Maar we zijn natuurlijk ook ouder geworden. Topatleten worden we niet meer. Maar we kennen genoeg mensen met slaapapneu die zo, stukje bij beetje, weer hele tochten lopen of fietsen, tot zelfs in Santiago de Compostella. Het kan, maar zover hoeft niet, om je beter te gaan voelen.

Iets dat bij je past

Doorslaggevend om het bewegen vol te blijven houden: iets kiezen dat bij je past! Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. De mogelijkheden zijn legio. Iedereen maakt zijn eigen afweging. Er zijn mensen die niet aan de sportschool moeten denken: al die andere mensen en die opgefokte sfeer. Maar ik zie op mijn fitnesscentrum veel mensen die individueel hun programma draaien en daarna samen koffie drinken. Het lijkt 's ochtends wel een buurthuis. Mannen kiezen vaker voor de apparaten waarop ze hun vorderingen bij kunnen houden. Vrouwen vaker voor aerobicsachtige groepslessen. Het moet ook een beetje leuk zijn, anders hou je het niet jarenlang vol een paar keer per week.

Waarom heb je gekozen voor fietsen? 'Heerlijk die wind door mijn haar, het voorjaar tussen de bollenvelden, 's zomers de duinen, het najaar de lucht van de bossen.' 'Weet je, ik ga graag met mijn vrouw wandelen, samen, dan praten we wat en drinken na afloop een glaasje wijn met bitterballen. Nee, het is ons niet op de eerste plaats te doen om af te vallen. Dit is onze vorm van bewegen.

'Er is zo'n groepje in het park, waar ik na mijn werk heen ga voor bootcamp. Het is natuurlijk los zand zo'n groepje, maar je hebt toch het idee dat je verwacht wordt...'

We maken er een uitje van en voelen ons er heerlijk bij. Ik denk trouwens, dat met de afstanden die we inmiddels maken, we per saldo toch meer calorieën verbranden dan nuttigen.' 'Ik moet er niet aan denken om alleen buitenactiviteiten te doen. Door het weer gaat het dan vaak niet door. Ik combineer het met een abonnement op de sportschool. Je moet er wel een regelmaat in houden. Voor je het weet ligt anders alles weer stil.'

Ritme

Wat bepaalt de keuze? Een belangrijk element is frequentie. Eens in de maand 'met het snot voor de ogen' rennen, roeien of fietsen wordt niet beschouwd als gezond bewegen. Waarschijnlijk krijg je meer blessures dan gezondheidseffecten. Aan de andere kant staat de opvatting dat wie een zittende kantoorbaan heeft het beste ieder uur een loopje kan maken. Anderen spreken over dagelijks enige inspanning leveren. Ze kunnen het zo mooi vertellen: neem wat vaker de trap (maar ik heb geen lift!). Neem minder vaak de auto. Maar als u weet dat iedere keer naar de winkel u 25 minuten heen kost en 25 minuten terug, dan weet u nu al dat dat bij een voornemen blijft. Zoveel tijd heeft u meestal niet. Laten we het er dus op houden dat u tenminste iedere week twee à drie keer een activiteit kiest.



Dat kan van alles zijn: een stevige wandeling met de hond, linedancing, hoela-hoepen, fitness, touwtje springen. De essentie is dat het u gedurende enig tijd enige inspanning kost. U merkt het aan een licht verhoogde hartslag. U hoeft niet per se buiten adem te raken.

...en rituelen

Vaste afspraken en rituelen blijken belangrijk om door te zetten. 'We fietsen iedere zondag om half tien, wat er ook gebeurt. Nou ja, niet als het plentst van de regen. In de praktijk valt het maar twee tot drie keer per jaar uit.' >

‘Dinsdags is mijn vrije dag. Ik vind het dan heerlijk om ’s ochtends thuis een uur op de hometrainer naar dokter Phil te kijken. Daarna in bad en mijn haar doen.’

‘Na het tennissen met mijn vriendin, nog een kopje koffie en bijpraten. Het is een van de leukere momenten in de week.’

‘Er is zo’n groepje in het park, waar ik na mijn werk heen ga voor bootcamp. Pittig, maar na een dag vergaderen kom ik dan weliswaar moe, maar bijzonder voldaan thuis. Het is natuurlijk los zand zo’n groepje, maar je hebt toch het idee dat je verwacht wordt. Je leert wat mensen kennen en die vragen soms ook: waar was je...’

Vaste tijden, afspraken met anderen, zorgen voor voortgang en regelmaat.

Uitrusting

Ik heb sokken met op de ene een L en de andere een R. Ik zie het verschil niet. Laat staan dat ik verschil merk als ik die met een R aan mijn linkervoet doe. Wie naar de gespecialiseerde sportzaken gaat, krijgt de indruk dat je voor iedere beweegactiviteit een andere uitrusting moet hebben. Dit is vaak onzin. Natuurlijk is het essentieel dat je voor paardrijden over een paard beschikt en voor hardlopen en joggen over goede hardloopschoenen. Maar heel veel activiteiten kunnen zonder hoge kosten in eenvoudige kleding gedaan worden. Er zijn (gratis) apps voor uw smartphone om uw prestaties bij te houden. En dan kan het stimulerend zijn als u in de loop van de jaren een prima uitrusting (op verjaardagen) krijgt.

Leefstijl

Veranderen van leefstijl is zo’n groot woord en klinkt zo abstract. Bij de workshop zat vooraan een zestig plusser. Goed getraind en vitaal zo te zien. Hij had zich tot dusver weinig laten horen. Bijvoorbeeld bij vragen waarom je het af en toe moeilijk vond om te blijven bewegen. Toch maar eens gevraagd hoe het zat. Hij had in de loop van de tijd zo zijn eigen programma gevonden. Sommige activiteiten samen (knikte ook zijn vrouw enthousiast), andere tussen door alleen. Een paar keer per week. Dat deed hij al jaren.



Het hoorde er gewoon bij. En waarom? Omdat hij zich daar lekkerder bij voelde. Je kleinkind enthousiast op te kunnen tillen kan een uitstekende motivatie zijn om actief te blijven bewegen. ■

Blijvend gezond bewegen in het kort

1. Kies eigen motief.
2. Bepaal welk resultaat u wilt boeken op welke termijn.
3. Neem voldoende tijd. Leg de lat niet te hoog. Het beste werken kleine stappen, zodat u keer op keer voortgang kan blijven zien.
4. Kies een of meer activiteiten die bij u passen.
5. Zorg voor 2 tot 4 activiteiten per week die u enige inspanning kosten. Bedenk daarbij tevoren dat alle bewegen tijd kost. Hou daar bij uw keuze rekening mee, anders gaat het niet werken.
6. Vaste dagen, afspraken met uw partner, vrienden, houden u bij de les. Op die manier wordt bewegen een onderdeel van uw leefstijl.
7. Goede uitrusting kan in de loop van de tijd stimulerend werken.



Mag dat bewegen ook een beetje leuk zijn aub? Anders hou je dat niet jaren vol, elke week een paar keer!