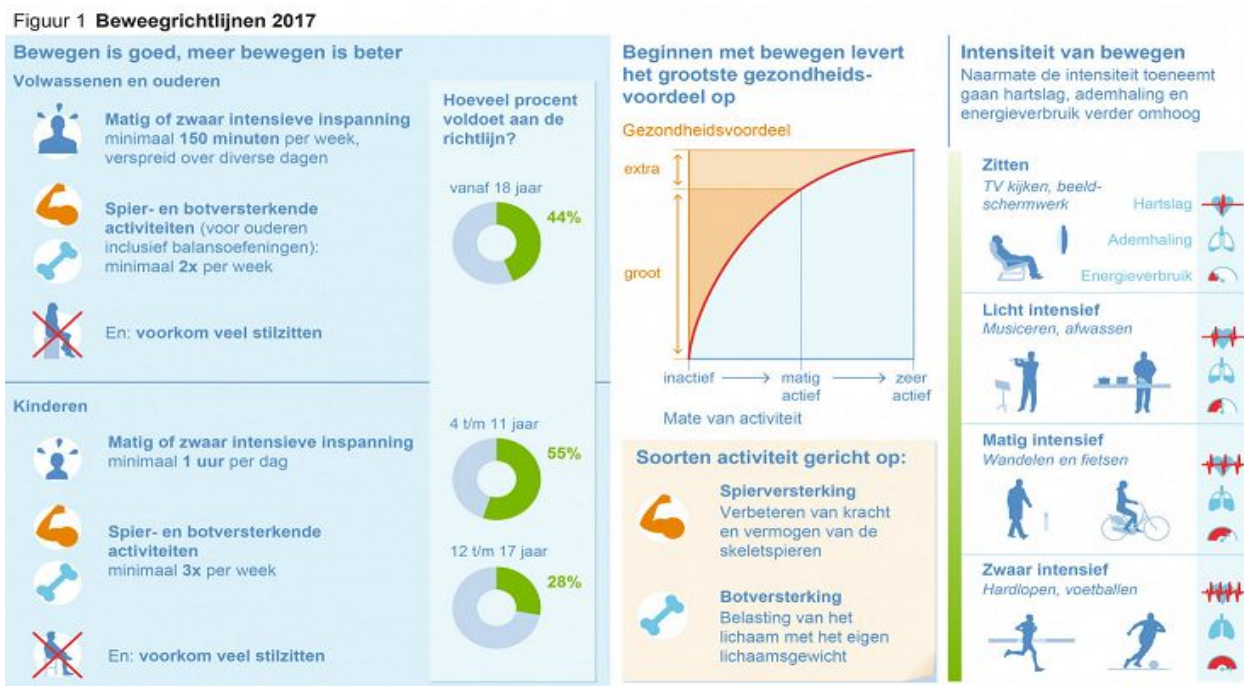


# Alles rondom bewegen

## Hoeveel zou ik moeten bewegen?

In 2017 heeft de gezondheidsraad een nieuwe beweegnorm opgesteld. Deze vervangt de verschillende normen die voorheen golden (zoals de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en de Fitnorm). Alle normen zijn samengevoegd in de nieuwe Nederlandse Norm Gezond Bewegen.

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen gaat uit van 2,5 uur matig intensieve beweging per week (verspreid over diverse dagen), minimaal 2 keer per week beoefenen van bot- en spierversterkende oefeningen en het beperken van het aantal uren zitten op een dag. Voor ouderen wordt geadviseerd om aanvullend balansoefeningen te doen.



Veel en lang achter elkaar stilzitten is niet goed voor je gezondheid. Het verhoogt de kans op ziekte, ook als je daarnaast een actieve leefstijl hebt. Zelfs als je 2 tot 3 keer sport in de week, neemt dat de negatieve effecten van langdurig zitten niet weg. Bij langdurig stilzitten heb je een grotere kans op hart- en vaatziekten. Hoe dit precies komt, wordt nog onderzocht. Het lijkt erop dat de stofwisseling verandert bij lang stilzitten.

Voor volwassenen zijn geen richtlijnen te geven wanneer je het stilzitten het beste kunt onderbreken. Het is vooral belangrijk om dit zoveel mogelijk te voorkomen. Ga bijvoorbeeld elk half uur even lopen of een paar minuten staan.

## Hoe moet ik bewegen?

Gedurende de week is het belangrijk om op verschillende intensiteiten te bewegen. Daar behaal je het meeste gezondheidswinst mee doordat we dan ook verschillende energiesystemen aanspreken in het lichaam (zoals de snelle suikerverbranding, langzame suikerverbranding en vetverbranding).

We onderscheiden verschillende maten van intensiteit:

### *Zitten*

Zitten vergt geen fysieke inspanning. Het lichaam hoeft niet hard te werken dus de ademhaling en hartslag zijn laag. Voorbeelden zijn TV kijken, computerwerk, het nuttigen van de (avond)maaltijd etc.

### *Licht intensief*

Bij licht intensieve inspanning is de hartslag licht verhoogd, maar de ademhaling normaal. Voorbeelden hiervan zijn afwassen of staand een gesprek voeren.

### *Matig intensief*

Bij matig intensieve inspanning is de hartslag verhoogd en de ademhaling wat versneld. Voorbeelden hiervan zijn stofzuigen, fietsen en wandelen.

### *Zwaar intensief*

Bij zwaar intensieve inspanning is de hartslag sterk verhoogd en ademhaling zwaar en versneld. Voorbeelden hiervan zijn zwemmen (borstcrawl), racefietsen en hardlopen.

## MET waarde

We hebben de verschillende mate van intensiteit uiteen gezet. De mate van intensiteit is gekoppeld aan een mate van energieverbruik. Hiervoor gebruiken we de MET-score.

1 MET (Metabool Equivalent) staat voor de energie die ons lichaam in rust gebruikt. We gebruiken die energie voor onze doorbloeding, ademhaling en het verteren van voedsel. Hoe hoger de MET-score is, hoe meer energie er wordt verbrand bij activiteit. Zo

verbrand het lichaam bij hardlopen meer calorieën dan bij rustig wandelen. Je kunt je energieverbruik berekenen aan de hand van de MET-score, in combinatie met jouw gewicht en de duur van de activiteit. Dat kan met de volgende formule:

$$\text{Energieverbruik per minuut} = \frac{\text{MET-score} \times 3,5 \times \text{lichaamsgewicht}}{200}$$

Bijvoorbeeld, je weegt 80 kilogram en wandelt een uur. Bij wandelen hoort een MET-score van 4,0.

$$\text{Energieverbruik per minuut} = \frac{4 \times 3,5 \times 80}{200} = 5,6 \text{ kcal/min.}$$

In een uur verbrand je dan  $5,6 \times 60 = 336$  kcal.

Er bestaan tabellen met een overzicht welke MET-score aan een activiteit gekoppeld is. Deze tabel wordt als bijlage toegevoegd. Over het algemeen gelden de volgende waarden bij de intensiteit.

*Zitten - 1,0 - 1,5 MET*

*Licht intensief - 1,5 - 3,0 MET*

*Matig intensief - 3,0 - 6 MET*

*Zwaar intensief - vanaf 7,0 MET en hoger*

## **Borgscore**

Elk persoon is anders en zal oefeningen anders ervaren. Waar de ene persoon fietsen op 15 km/uur zwaar vindt, trapt een ander dit tempo fluitend door.

De MET score is dus een indicatie. Om te meten of deze waarden overeenkomen met jouw eigen ervaring van de intensiteit, wordt er gebruik gemaakt van de borgschaal.

De borgschaal is een schaal waarop jij aan kunt geven hoe licht/zwaar je een activiteit of oefening vindt. Dit noemen we de borgscore. Zo kunnen we met elkaar kijken of je te licht of te zwaar aan het belasten bent en waar eventueel opgebouwd kan worden in het beweegschema.

De borgschaal ziet er als volgt uit:

6	
7	Heel erg licht
8	
9	Heel licht
10	
11	Licht
12	
13	Iets zwaar
14	
15	Zwaar
16	
17	Erg zwaar
18	
19	Extreem zwaar
20	

## Bot- en Spierversterkende oefeningen

Om het lichaam sterk en gezond te houden wordt het advies gegeven om minimaal twee keer in de week bot- en spierversterkende oefeningen te doen. Dit zijn oefeningen die kracht vragen van het lichaam. Je kunt verzuring in de spieren ervaren wanneer je deze activiteiten uitvoert. Je spieren voelen dan zwaar aan en “lopen vol”. Een voorbeeld hiervan is traplopen, stevig wandelen, stoeptegels tillen etc.

Wanneer je deze oefeningen weinig toepast in het dagelijks leven, adviseren wij om in een fitnesscentrum een circuit training te volgen. Zo geef je een prikkel aan verschillende spiergroepen in het lichaam. Afhankelijk van de intensiteit en vorm van krachttraining, zal de rustverbranding omhoog gaan door het uitvoeren van deze oefeningen. Je kunt voor advies hiervoor terecht in ons fitnesscentrum.

## Aantekeningen

Mijn eigen training samenstellen.

Licht intensieve oefeningen die ik kan doen (minder dan 3 MET):

1. \_\_\_\_\_ Borgscore \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ Borgscore \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ Borgscore \_\_\_\_\_

Matig intensieve oefeningen die ik kan doen (3 tot 6 MET):

1. \_\_\_\_\_ Borgscore \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ Borgscore \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ Borgscore \_\_\_\_\_

Intensieve oefeningen die ik kan doen (meer dan 6 MET):

1. \_\_\_\_\_ Borgscore \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ Borgscore \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ Borgscore \_\_\_\_\_