

Gezond Bewegen!

In de media wordt veel geschreven over de 'Gezonde Norm van Bewegen'. Zijn het nu 10.000 stappen die ik per dag moet halen of kan het ook met minder? Moet ik nu wel of geen krachttraining doen voor mijn botten en spieren? Veel specialisten buigen zich over dit soort vragen en komen met veel verschillende antwoorden.

Een feit is wel dat bewegen beter is dan niet bewegen. Jouw lichaam heeft het nodig voor een goede doorbloeding, een goed hart en longstelsel en voor gezonde spieren en botten. Daarnaast helpt beweging ook voor een goede doorbloeding van je darmen en verbrand je calorieën.

Met de lente in zicht en hebben wij vaak de neiging om ineens weer meer te gaan bewegen en meer bewegen is zeker ook beter voor je lichaam. Maar als jouw opbouw te snel gaat liggen ook weer klachten op de loer.

Daarom een tip van ons. Bouw jouw belasting geleidelijk aan op. Hier zijn handige apps voor die je kunt gebruiken, maar je kunt het ook zelf wat in de gaten houden. Maak niet per week ineens enorme sprongen in jou programma maar laat je lichaam altijd enkele weken wennen aan de belasting die je hebt gegeven (dat jou spieren en pezen niet overbelast raken). Luister goed naar jouw lichaam of de belasting die je vraagt niet te pijnlijk is (en dan bedoelen wij geen spierpijn die zo weer weg trekt). Ga dan niet forceren maar geef jouw lichaam de ruimte om te wennen en bouw ook een rustdag in.

Daarnaast is krachttraining zeker wel van meerwaarde voor je botten en voor je spieren (aanmaak van botweefsel). Denk bijvoorbeeld aan squats of lunges voor de benen en bijvoorbeeld aan planking en opdrukken voor je bovenlichaam en rompspieren. Ook hier geldt begin rustig en bouw het langzaam op.

Mocht je toch onverwachts een blessure oplopen kun je altijd contact met ons opnemen en kunnen we samen naar een oplossing zoeken.

Sportieve groeten,

Fyon Team Deurningen.