

## TUINIEREN

# *om fit te worden*

Als je nadenkt over manieren om meer aan lichaamsbeweging te doen, komt tuinieren misschien niet als eerste bij je op. Ik denk zelfs dat het eerder ergens onder aan je lijstje van mogelijkheden bungelt. Tuinieren wordt nogal eens gezien als een wat gezapige activiteit. Maar het is juist een geweldige manier om aan je fitheid te werken. Uit onderzoek is gebleken dat tuinieren zelfs net zo effectief is als sporten. Als je gedurende 30-60 minuten verschillende karweitjes in je tuin doet, verbrand je ongeveer 300 calorieën – terwijl je waarschijnlijk amper in de gaten hebt dat je aan lichaamsbeweging doet.

Omdat je voor tuinieren verschillende soorten bewegingen nodig hebt, is de kans groot dat je na een actief uur in de tuin een groot deel van je spiergroepen hebt aangesproken, vergelijkbaar met een sport als zwemmen of bergbeklimmen. Je kunt de hoeveelheid beweging en je calorieverbranding nog verder optimaliseren door een paar slimme keuzes te maken. Ten eerste: kies als het even kan voor een duwmaaier; liefst old school, waarbij je helemaal geen brandstof of stroom nodig hebt. (Dat is ook beter voor het milieu.) Verder kun je inspannende karweitjes als wieden, harken en snoeien over een langere periode uitsmeren zodat je elke dag wat doet in plaats van alles in één keer. Zo kom je wel aan die 30 minuten lichaamsbeweging op een dag! Doe dit zo vaak mogelijk en je zult je zeker fitter gaan voelen.



## STREEF NAAR

# soepelheid en balans

Als je ziet voor hoeveel tuintaken je een vorm van buigen, rekken en/of strekken nodig hebt, zal het geen grote verrassing zijn dat je met tuinieren je soepelheid en evenwicht kunt verbeteren. Voor tuinieren gebruik je dezelfde spieren en vergelijkbare bewegingen als bijvoorbeeld bij ochtendgymnastiek (dagelijkse rek- en strekoefeningen voor de spieren en om te ontspannen) of een korte yogasessie. Ook de voordelen voor je fysieke gezondheid zijn vergelijkbaar.

Deze dagelijkse portie lichaamsbeweging is vooral belangrijk als je ouder wordt. Uit onderzoek blijkt dat tuinieren een van de beste bewegingsvormen is voor mensen op latere leeftijd, omdat het je ook mentaal scherp en helder houdt en je er meteen mee aan die soepelheid en balans werkt. Dat allemaal is weer heel belangrijk voor je levenskwaliteit op de langere termijn.\*

De makkelijkste manier om met tuinieren je soepelheid en balans te verbeteren is simpelweg door je bewegingen systematisch en doelmatig uit te



voeren. Als je aan yoga doet, ben je er al aan gewend om een houding op te bouwen, steeds langer vast te houden en dan systematisch en doelmatig naar de volgende houding te gaan. Hetzelfde kun je in je tuin doen. Terwijl je vooroverbuigt om gereedschap te pakken of onkruid uit te trekken, of omhoog reikt om enkele takken van een struik te snoeien, focus je je op je lichaam en op hoe het voelt. Rek je iets verder uit en gebruik de betrokken spieren nu heel bewust. Het resultaat is een diepere betrokkenheid bij je lichaam plus wat extra rekken en strekken (enorm goed voor je!), zonder dat je erg afwijkt van je normale bewegingen.

\*Bron: SAGE Open Medicine (2020)



## CALORIEËN VERBRANDEN

We hebben al even genoemd dat je met een uurtje tuinieren al gauw 300 calorieën per keer kunt verbranden. Het is daarmee een matige tot intensieve inspanning (afhankelijk van wat je doet) en je kunt er zelfs meer calorieën per uur mee verbranden dan als je even lang op matige snelheid wandelt. Wil je de calorieverbranding van je tuintaken nog wat verhogen, dan kunnen deze activiteiten helpen:

- **tuinafval verzamelen**
- **wieden**
- **graven of scheppen**
- **harken**
- **emmers of gieters met water dragen**
- **spitten**

### Verhoog je hartslag

De intensievere tuintaken – zoals maaien, graven en harken – zijn die waarvan je gaat zweten en die je hartslag omhoog krijgen. Maar waarom is dat nou zo gezond voor je?

- Hoe hoger je hartslag, hoe meer calorieën je verbrandt.
- Korte, intensieve activiteiten waarvan je hartslag stijgt (bijvoorbeeld een minuut of twee intensief houthakken of spitten), afgewisseld met een pauze die fungeert als hersteltijd, vormen een krachtige energiebron.
- Een gemiddelde van 3-5 uur in de week matig-intensieve cardioactiviteiten verhoogt je goede en verlaagt je slechte cholesterolwaarden.
- Hoe meer activiteiten je doet die je hartslag verhogen, hoe beter je uithoudingsvermogen wordt.



# VERLAAG JE BLOEDDRUK

## *de natuurlijke manier*

We worden vaak gewaarschuwd voor de risico's van een hoge bloeddruk. Omdat je gezondheid er schade door kan oplopen, wordt aangeraden om je bloeddruk te verlagen tot een gezondere waarde. Dit doe je door:

1. te zorgen voor een gezond gewicht;
2. regelmatig te bewegen;
3. stress te verminderen.

En ja, tuinieren is een ideale manier om deze drie zaken allemaal tegelijk aan te pakken en dus een echte win-winactiviteit! Doordat je er je bloeddruk mee verlaagt, verlaag je meteen het risico op een hartaanval of hartfalen, een beroerte, aneurysma, verzwakte bloedvaten, metabool syndroom en dementie – ernstige aandoeningen die vaker voorkomen bij mensen met een te hoge bloeddruk.



Voel je de motivatie al om die bloeddruk omlaag te krijgen of laag te houden? Slechts 30 minuten tuinieren per dag kan al tot verbluffende resultaten leiden. Daarom hier enkele eenvoudige taken om in een dagelijks tuinierprogramma op te nemen, voor je eigen gezondheid – en die van je planten!

- Water geven met de gieter (in plaats van met een sproeier of tuinslang)
- Verdwaalde onkruiden uittrekken
- Oogsten van rijpe vruchten, groenten en kruiden
- Uitgebloeide bloemen afknippen voor een mogelijke nabloei van je planten
- Snoeien van te groot geworden planten
- Bladeren bij elkaar harken
- Je composthoop omkeren
- Een (deel van een) groter tuinproject aanpakken – die compost zal zich niet zelf verspreiden!



## VERBETER JE *uithoudingsvermogen*

Je hebt vast wel eens gehoord van duurtraining, waarschijnlijk vooral in het kader van hardlopen en andere conditiesporten. Welnu, elk van de vier hoofddoelen van fysieke inspanning – soepelheid, evenwicht, kracht en uithoudingsvermogen – zijn op verschillende manieren belangrijk, maar het verbeteren van je uithoudingsvermogen met aerobe bewegingen, zodat je lichaam inspannende activiteiten beter aankan, heeft een waslijst aan voordelen die je graag zult willen ervaren. Niet alleen zal je uithoudingsvermogen na verloop van tijd verbeteren – waardoor elke fysieke activiteit makkelijker wordt – maar je houdt er ook je hart, longen en lichaamsstelsels mee in topconditie. Daardoor loop je minder risico op hartziekten, diabetes en beroertes, om maar eens wat te noemen.

Maar hoe kan tuinieren hierin iets voor je betekenen? Met alle herhaalde aerobe activiteiten waarvoor je bewegingen maakt als trekken, duwen en dragen, werk je aan je uithoudingsvermogen. Zolang je ze maar vaak en lang genoeg doet om een aerobe trainingservaring te creëren. Je kunt ook beginnen met kortere periodes en deze uitbouwen waardoor je steeds wat langer kunt maaien, harken of gieters kunt dragen. En dat is waar duurtraining om draait.

