

BEWEGEN & FIT BLIJVEN

met
handige
oefeningen
en tips

GEORGIE DOM

Consumentenbond

Bewegen & fit blijven

GEORGIE DOM

BEWEGEN & FIT BLIJVEN

Met handige oefeningen en tips

Consumentenbond

1^e druk, maart 2013

Copyright 2013 © Consumentenbond, Den Haag

Auteursrechten op tekst, tabellen en illustraties voorbehouden

Inlichtingen Consumentenbond

Auteur: Georgie Dom

Verder werkten mee: Robert Gelinck, Ger Kroes, Jacqueline Kronenburg, Ben Weghorst (alle vier van Nederlands Instituut voor Sport en Beweging – NISB), dr. Edwin Timmers, VeiligheidNL

Eindredactie: Vantilt Producties, Nijmegen

Grafische verzorging: PUUR Publishers/Nanette van Mourik, Janita Sassen BNO

Illustraties: Caroline Ellerbeck

Foto omslag: Veer

Foto's binnenwerk: iStock, Janita Sassen (pag. 121)

ISBN 978 90 5951 2184

NUR 480

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld, mag zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende op het auteursrecht c.q. de uitgever van deze uitgave, door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2, Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16B Auteurswet 1912, te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

Hoewel de gegevens in dit boek met grote zorgvuldigheid zijn bijeengebracht, aanvaardt de uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele (zet)fouten of onvolledigheden. De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen; degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

INHOUD

Inleiding		7
01	Het belang van bewegen	9
1.1	Bewegen en gezondheid	10
1.2	Wat gebeurt er als we bewegen?	13
1.3	Hoeveel moeten we bewegen?	14
1.4	Hoeveel bewegen we (niet)?	19
02	Wat ga ik doen?	25
2.1	Wat wil ik bereiken?	26
2.2	Hoe zit het met mijn leeftijd?	30
2.3	Wat als ik zwanger ben?	37
2.4	Wat als ik gezondheidsproblemen heb?	39
03	Liever sporten	51
3.1	Enorme keus	52
3.2	Fitness	54
3.3	Waar ga ik fitnessen?	58
04	In de benen!	63
4.1	Eerst afvallen?	64
4.2	Hoe fit ben ik?	73
4.3	Conditie opbouwen	75
4.4	Metten is weten	81
05	Goede voeding	85
5.1	Gezond eten	86
5.2	Koolhydraten	89
5.3	Vitaminen en mineralen	90
5.4	Eiwitten	90
5.5	Vetten	91
5.6	Vocht	91
5.7	Speciale drankjes en hapjes	94
5.8	Fanatieke sporters	99

06	Blessures	105
6.1	Blessureleed	107
6.2	Blessure voorkomen	115
6.3	Wat helpt?	124
6.4	Toch een blessure?	126
07	Andere ongemakken	131
7.1	Blaren	132
7.2	Likdoorns en overmatige eeltvorming	134
7.3	Ingegroeide teennagel	135
7.4	Schimmelinfectie	137
7.5	Maag- en darmklachten	141
7.6	Spierpijn	142
7.7	Overmatig zweten	146
08	De mensen bij sport en bewegen	149
8.1	Sportmedische Instellingen (SMI's)	150
8.2	Sportarts	152
8.3	(Sport)fysiotherapeut	154
8.4	Sportdiëtist	154
8.5	Masseur	155
8.6	Personal trainer	156
8.7	Buurtsportcoach	156
	Adressen	157

INLEIDING

Bewegen is van levensbelang. Het helpt een heleboel ernstige kwalen te voorkomen en bovendien voelen we ons er gewoon lekkerder door.

Jammer genoeg bewegen we tegenwoordig niet voldoende. Veel volwassenen zitten te veel stil en bewijzen zichzelf daarmee geen dienst.

Wilt u in actie komen, dan moet u eerst bedenken of u meer wilt gaan bewegen óf sporten. Beide dragen bij aan een gezonde leefstijl. De eerste drie hoofdstukken van dit boek behandelen de theorie achter bewegen en sporten, zodat u een weloverwogen besluit kunt nemen. Als u uw keuze heeft gemaakt, krijgt u vanaf hoofdstuk 4 allerlei handige tips en adviezen voor bewegen en sporten in de praktijk.

Waarom bewegen zo belangrijk is voor uw gezondheid, staat in het eerste hoofdstuk.

Ook hoofdstuk 2 helpt u over de drempel heen met informatie die het kiezen van de beweging of sport die bij u past vereenvoudigt. We gaan daar ook apart in op bewegen voor jongeren, ouderen, zwangere vrouwen en mensen met gezondheidsproblemen.

Sporten helpt om fit te blijven. In hoofdstuk 3 vindt u onder meer tips waaraan u een goede sportschool herkent.

Nu u weet wat u wilt gaan doen, kunt u aan de slag. In

hoofdstuk 4 vindt u adviezen voor gezond en verstandig bewegen, zoals het opbouwen van uw conditie.

Goede voeding is zo belangrijk dat we hier in hoofdstuk 5 apart aandacht aan besteden.

Hoofdstuk 6 gaat over (het voorkómen van) blessures en wat u moet doen als u er onverhoopt toch mee te maken krijgt.

We besteden in hoofdstuk 7 aandacht aan andere, kleinere ongemakken van bewegen, zoals spierpijn, zweetvoeten en voetschimmel.

Welke zorg- en dienstverleners u tegen kunt komen als u beweegt of sport, leest u in hoofdstuk 8. Sportarts, fysiotherapeut, masseur en anderen passeren de revue met hun opleidingen en specifieke kwaliteiten.

Aan het eind van dit boek vindt u een adressenlijst met interessante organisaties en websites op het gebied van bewegen en sporten. Allemaal handige informatie voor wie meer wil gaan bewegen. Maar dankzij alle wetenswaardigheden ook de moeite waard voor iedereen die al actief is.



Georgie Dom schrijft al meer dan 25 jaar boeken over allerlei consumentenzaken voor de Consumentenbond. Gezondheid en met name bewegen genieten haar speciale belangstelling. Zelf doet ze aan tennis, squash, joggen, body pump en poweryoga.