

FYSIO

Sport & Training



COFIT-21

PRESENTATIE BEWEGEN & SPORT

27 JANUARI 2021

MARIËLLE KINGMA, RIANNE VD GRAAF

Samen fit(ter) en gezond(er) de lockdown door!

NEDERLANDSE GEZONDHEIDSRAAD

- Nederlandse norm gezond bewegen:
 - **Bewegen is goed,
meer bewegen is beter!**



PROGRAMMA

- Voorstelrondje
- Gezondheidsvoordelen van bewegen
- Grondmotorische Eigenschappen
- Verschillende vormen fysieke inspanning
 - Uithoudingsvermogen
 - Kracht
- Hoeveel / hoe vaak bewegen? Praktische tips!
- Gezondheidsvoordelen voor het brein
- Vragenrondje

VOORDELEN VOOR ONZE GEZONDHEID



- **Wat gebeurt er met ons lichaam wanneer we bewegen?**
- **Gezondheidsvoordelen:**
 - Verbeteren functie hart en longen
 - Verbeteren functie immuunsysteem
 - Vermindert risico op o.a. hoge bloeddruk, diabetes, kanker, hart- en vaatziekten
 - Verbeteren mentale gezondheid
 - Verminderen visceraal vet
 - Opbouw van spiermassa en kracht
 - Verbeteren kwaliteit van leven

VOORDELEN SPECIFIEK VOOR IEDEREEN DIE OUDER WORDT



- Verbeteren fysieke conditie
- Verlagen van het risico op lichamelijke beperkingen
- Bevorderen van de capaciteit om ADL-zelfstandig te blijven
- Kleiner valrisico
- Verhoging botgezondheid
- Bescherming tegen cognitieve achteruitgang inclusief alzheimer

SCHIJF VAN 4

Intensief bewegen

zweten
buiten adem



**Matig intensief
bewegen**

versnelde ademhaling
verhoogde hartslag



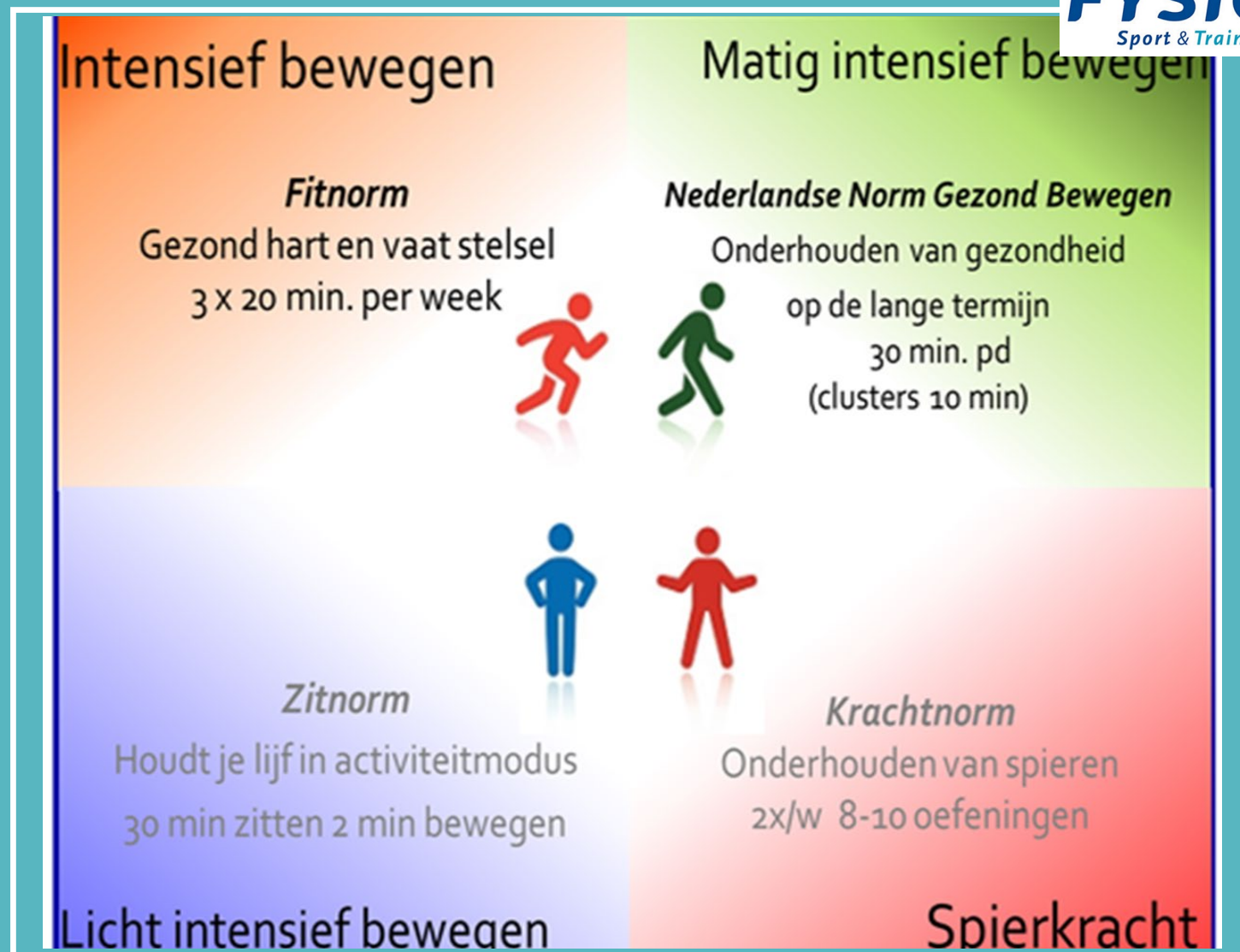
Licht intensief bewegen

niet zitten of liggen

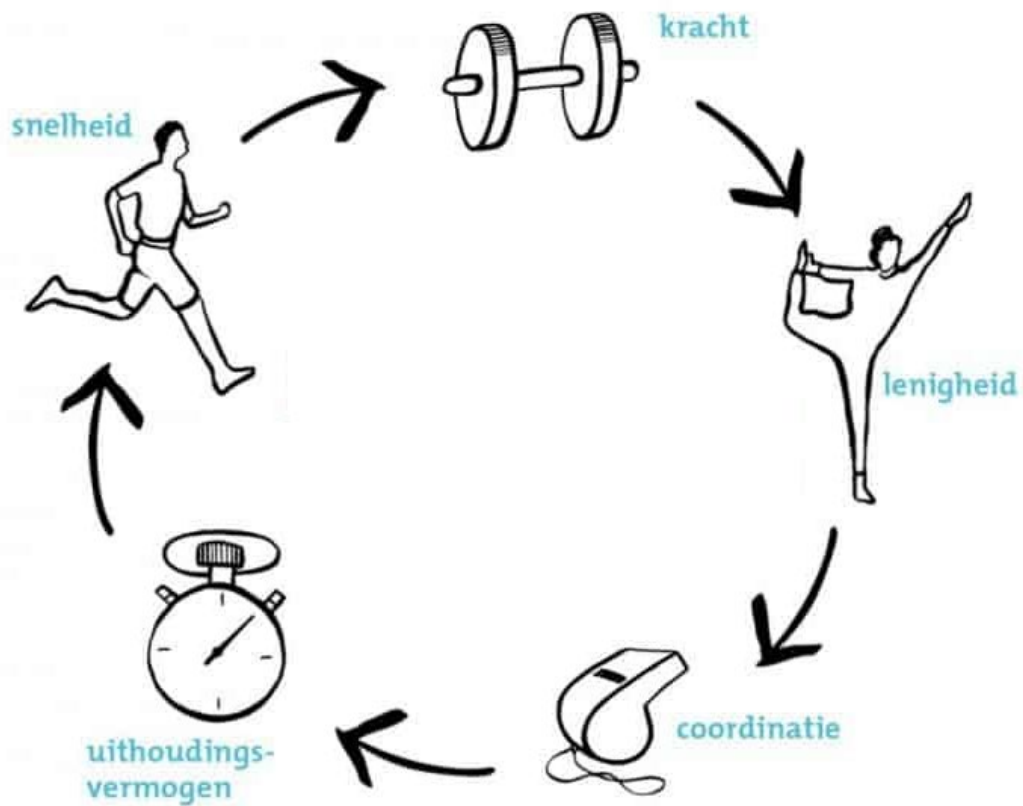


Spierkracht

SCHIJF VAN 4



GRONDMOTORISCHE EIGENSCHAPPEN



Uithoudingsvermogen

Snelheid

Kracht

Lenigheid

Coördinatie

VERSCHILLENDE VORMEN FYSIEKE INSPANNING

1. Uithoudingsvermogen
2. Kracht

Extra aandacht voor:

- Oefeningen voor balans
- Oefeningen voor botversterking

UITHOUDINGSVERMOGEN



- **Afhankelijk van leefstijl**

- **Anaerobe uithoudingsvermogen**

Kortdurende activiteiten

Zeer hoge intensiteit

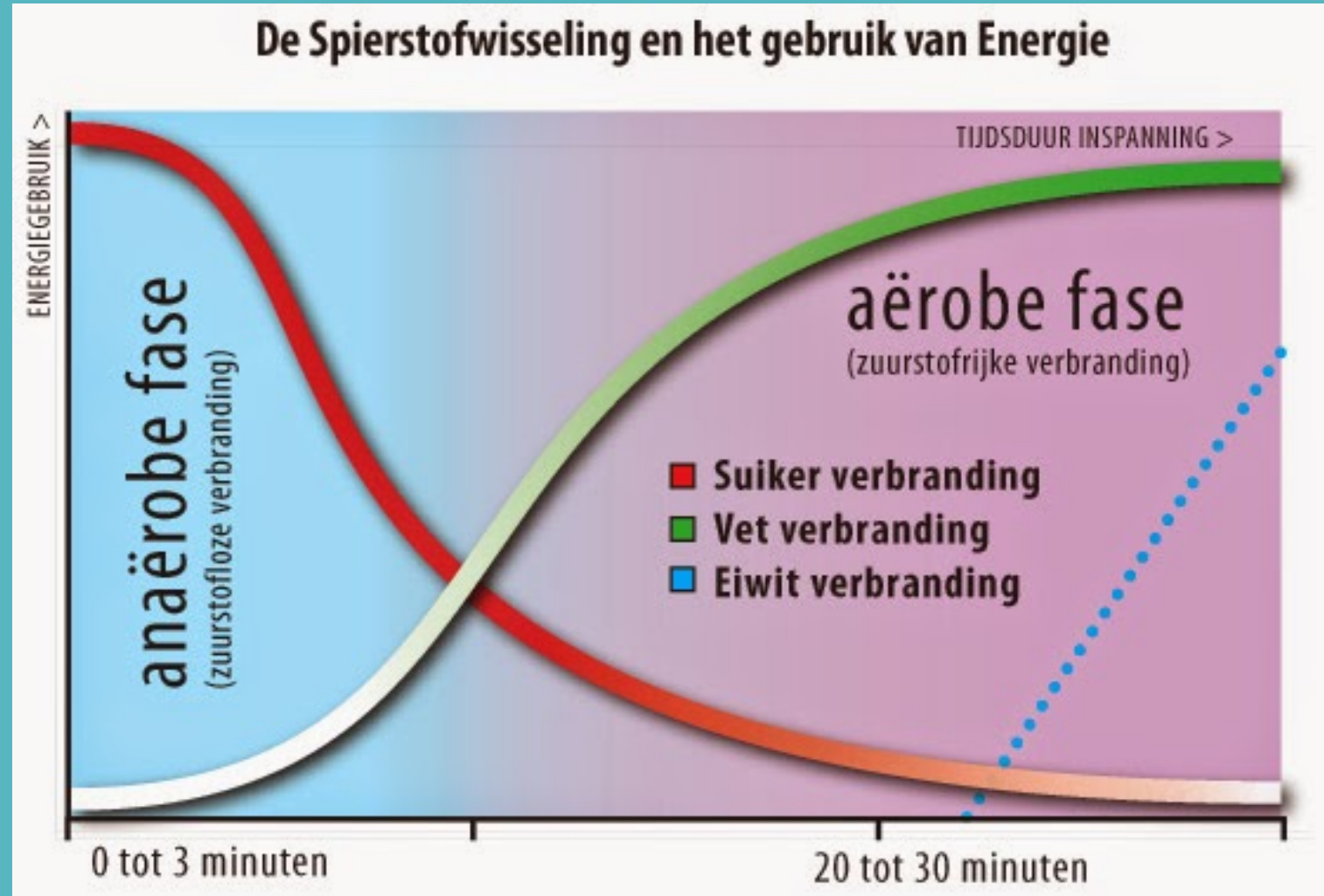
Energielevering zonder zuurstof

- **Aerobe uithoudingsvermogen**

(intensieve) Activiteiten langer dan 2-3 minuten

Energielevering met zuurstof

ANAEROOB VS AEROOB UITHOUDINGSVERMOGEN



HOE TRAIN IK OP UITHOUDINGSVERMOGEN?

Met behulp van:

- Spraaktest

Buiten adem, geen hele zinnen meer vormen

Met behulp van maximale hartfrequentie:

Leeftijd 60 jaar (als vb.)

- | | | |
|----------------------|-------------------------------|---------------------|
| • Formule HF max | $220 - \text{leeftijd}$ | HF max = 160 sl/min |
| • Formule van Tanaka | $208 - 0,7 * \text{leeftijd}$ | HF max = 166 sl/min |

HOE TRAIN IK OP UITHOUDINGSVERMOGEN

(BIJ 160 SL/MIN ALS MAX. HFR. ALS VOORBEELD)



HOE TRAIN IK OP UITHOUDINGSVERMOGEN?

- **Dagelijks 20 minuten intensief bewegen, minimaal drie keer per week
(FIT norm)**

Mag verdeeld in blokjes van 10 minuten

Minimaal 80 – 90 % van maximale hartfrequentie

OF spraaktest = praten niet meer mogelijk

- **Dagelijks 30 minuten conditietraining, minimaal 5 keer per week
(Nederlandse Norm Gezond Bewegen)**

Mag verdeeld worden in blokjes van 10 minuten

Minimaal 70 - 80% van maximale hartfrequentie

OF spraaktest = moeite met praten tijdens inspanning



KRACHT

Verschillende vormen van kracht:

- **Maximaal kracht**

IRM = herhalingsmaximum

- **Hypertrofie**

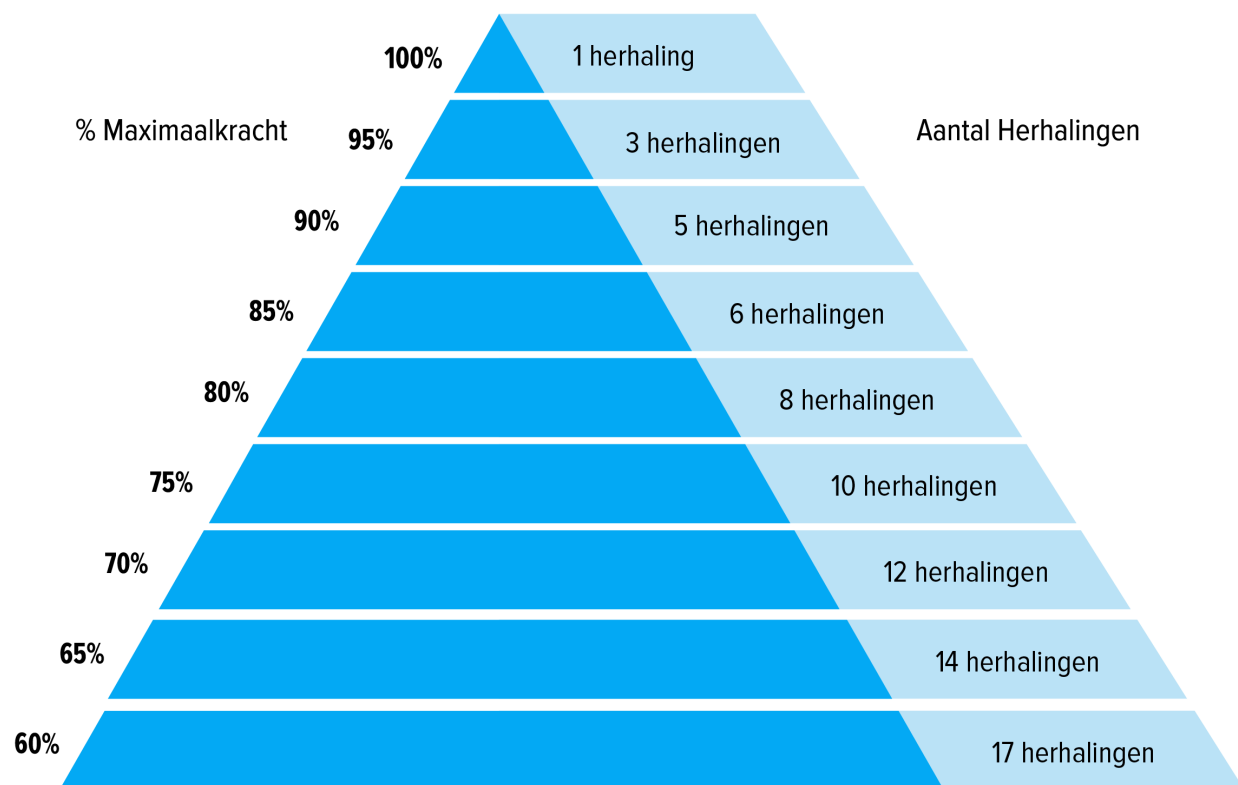
Hoge weerstand, weinig herhalingen

Sarcopenie

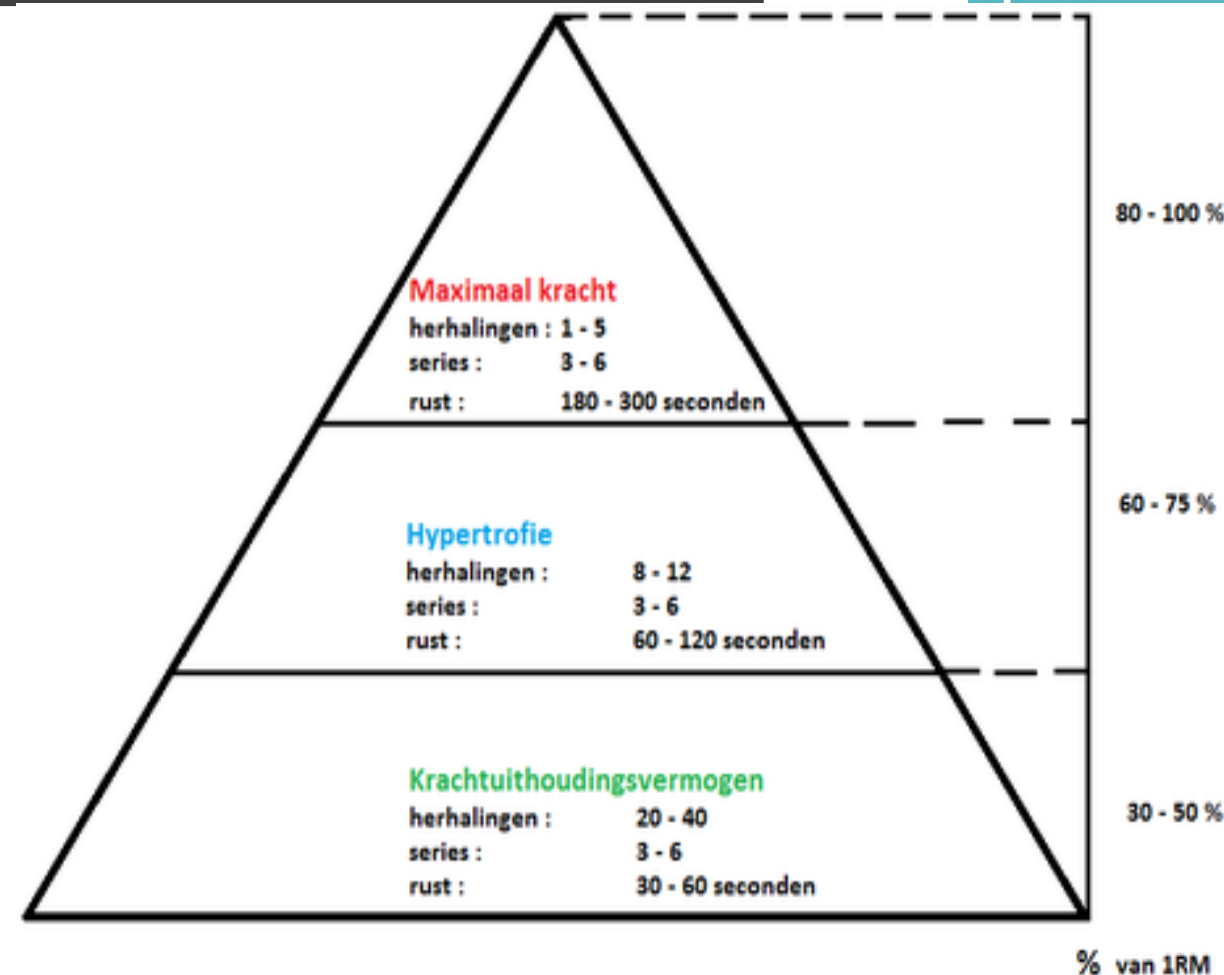
- **Krachtuithoudingsvermogen**

Lage(re) weerstand, meer herhalingen

HOE TRAIN IK KRACHT?



Krachtpiramide - © copyright FIT.nl



% van 1RM

VOORBEELD OEFENINGEN

Squats

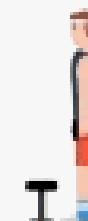
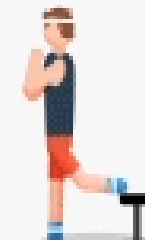
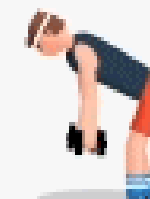
Uitstappen voor-/ achterwaarts

Uitstappen zijwaarts

Opstappen/ Traplopen

Push ups

Oefeningen met gewichten of
een dynaband



BALANS

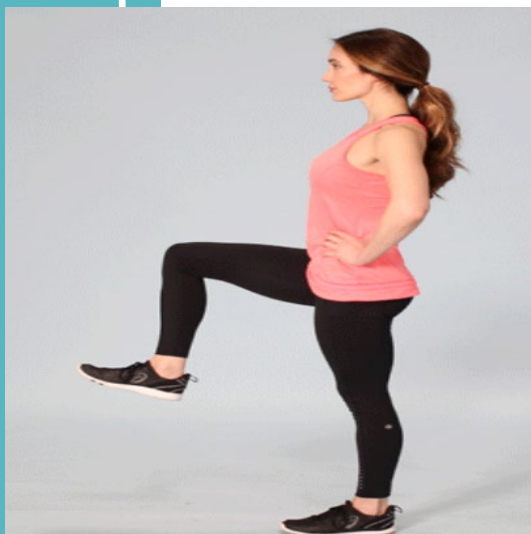


- Onderlinge afstemming zenuwen en spieren
- Onderdeel van coördinatie
- Belangrijke voorwaarden voor trainen uithoudingsvermogen en kracht
- Krachtoefeningen verbeteren ook balans
- Verminderd risico op vallen

PRAKTISCHE TIPS TRAINEN BALANS TRAINING

Statische oefeningen

Op 1 been staan

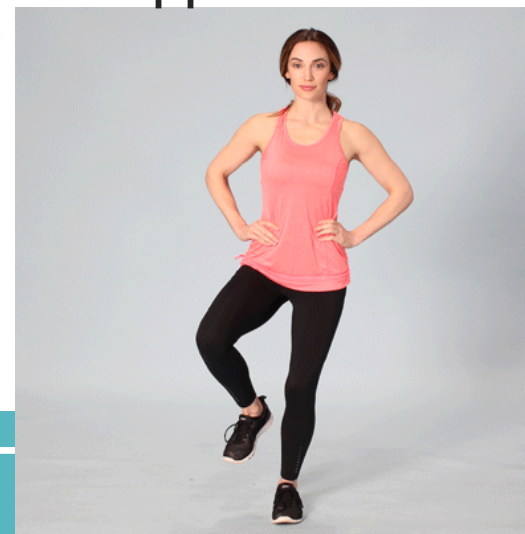


Dynamische oefeningen

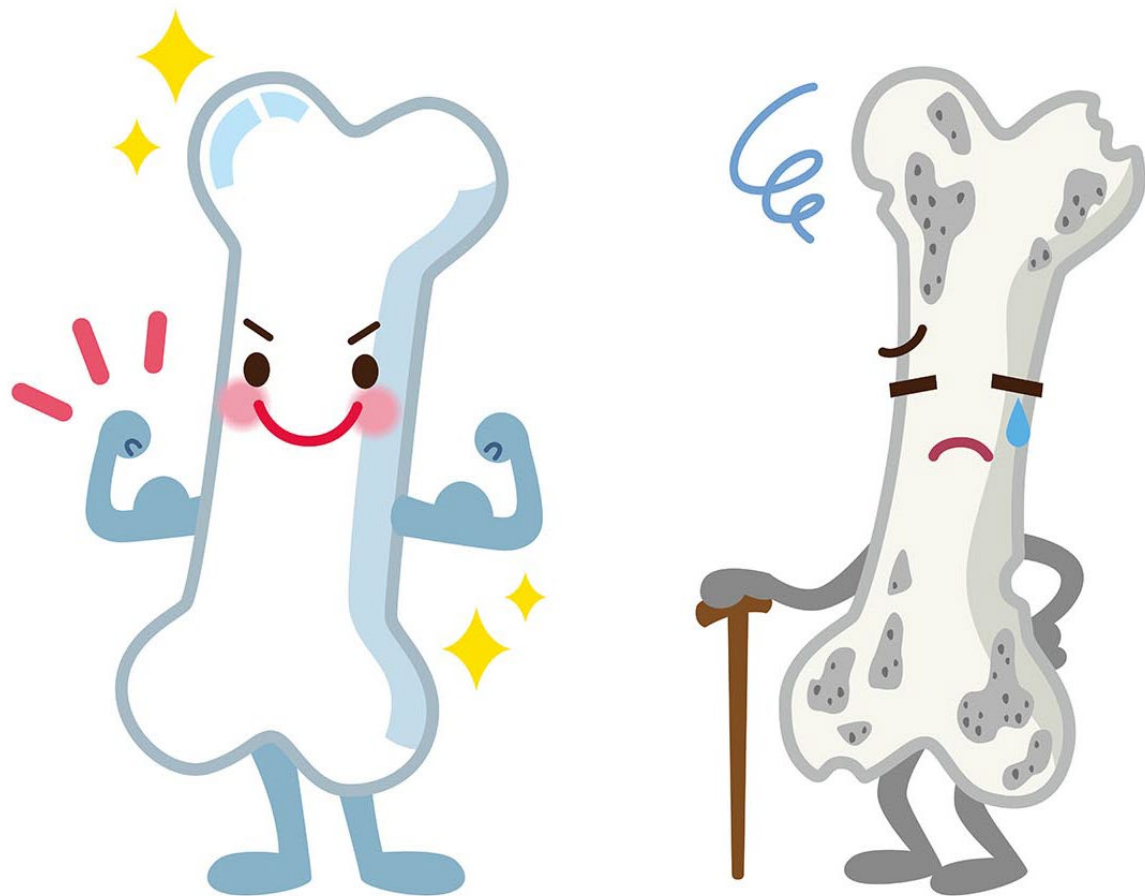
Over een lijn lopen

Heupen opendraaien

Uitstappassen



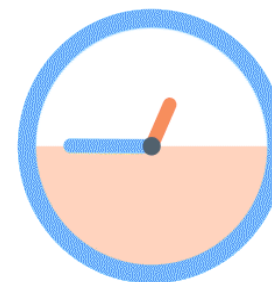
BOTVERSTERKING



- Bescherming, steun & stabiliteit lichaam
- Balans tussen btopbouw en botaafbraak
- Lichaamsbeweging bevordert groei en sterke botten
- Verminderde kans botbreuken na periode van ziekte, inactiviteit of latere leeftijd
- Bewegingen waar zwaartekracht een rol speelt zoals lopen, traplopen of hardlopen

HET IS TIJD OM IN BEWEGING TE KOMEN!

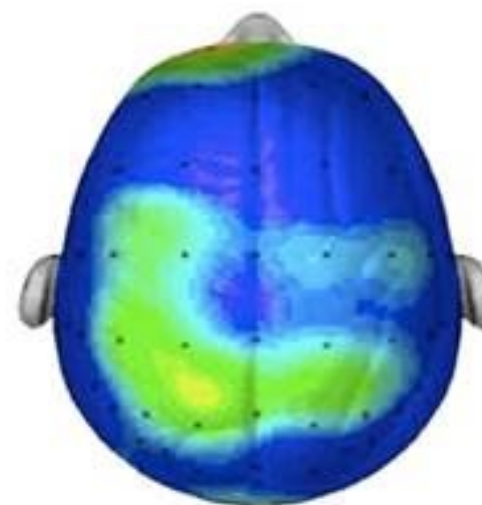
Zit niet langer dan 30 min. stil



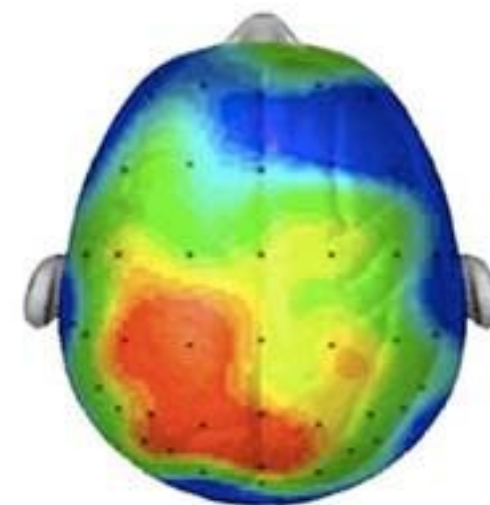
VAN STILZITTEN VALT ONS BREIN IN SLAAP

Van stil zitten valt ons brein namelijk in slaap.

Charles Hillman, professor aan de Universiteit van Illinois, bewees dat met een simpel onderzoek onder zijn studenten. Hij mat hun hersenactiviteit na 20 minuten stil zitten en na 20 minuten wandelen.



HERSENACTIVITEIT
NA 20 MIN ZITTEN



HERSENACTIVITEIT
NA 20 MIN WANDELEN

VOORDELEN BEWEGEN VOOR ONS BREIN

Actiever

Creatiever

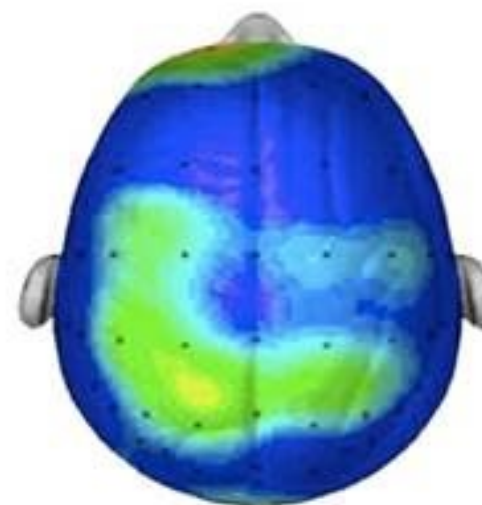
Minder stress

Meer initiatief

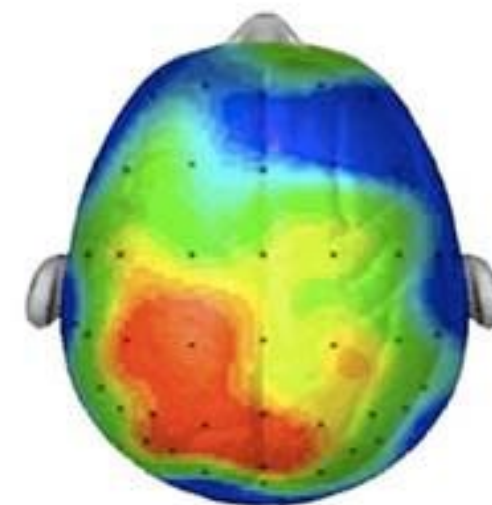
Positieve emoties

Van stil zitten valt ons brein namelijk in slaap.

Charles Hillman, professor aan de Universiteit van Illinois, bewees dat met een simpel onderzoek onder zijn studenten. Hij mat hun hersenactiviteit na 20 minuten stil zitten en na 20 minuten wandelen.



HERSENACTIVITEIT
NA 20 MIN ZITTEN



HERSENACTIVITEIT
NA 20 MIN WANDELEN

MOTIVATIE

- Meer bewegen in kleine stapjes
Stel realistische doelen
- Zoek iets uit wat u leuk vindt en
wat bij u past
- Gebruik een App of stappenteller
- Houd de drempel zo laag mogelijk
- Zorg voor een goede (sociale) omgeving



**WAT WORDT
UW FOCUS?**





**FYSIO SPORT &
TRAINING STAAT
VOOR U KLAAR!**

Doe mee met de **FIT Challenge!**

Bekijk ons YouTube kanaal

met meer dan 150 filmpjes om in beweging te komen!

Persoonlijk coFIT-21 trainingsprogramma

Deskundig advies om te bewegen op uw niveau!

Bel of mail ons voor al uw vragen!



VRAGENRONDJE

Bronnen: Handboek Leefstijlgeneeskunde, De Vries & De Weijer, 2020

Inspanningsfysiologie en Training, De Morree, Jongert & Vd Poel, 2019

Laat je hersenen niet zitten, Scherder, 2014

HEEL VEEL
SUCCES &
VOORAL
VEEL
PLEZIER
MET
TRAINEN!

WE HOPEN
JULLIE
SNEL WEER
TE ZIEN!

COFIT-21
FYSIO
Sport & Training



STAY SAFE

STAY HOME

STAY ACTIVE