



Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Bewegingswetenschapper Martin Stevens van de Rijksuniversiteit Groningen geeft aan dat bewegen niet alleen belangrijk is om je hersenen op scherp te zetten, maar ook voor je gezondheid in het algemeen. Hij adviseert bridgers om aan de slag te gaan met zowel de warming-uptips als 'de algemene beweegrichtlijnen voor volwassenen en ouderen' van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Die luiden als volg:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve lichamelijke activiteit, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- De 150 minuten per week kunnen verdeeld worden over minimaal 30 minuten matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf dagen van de week. Deze 30 minuten hoeven niet aaneengesloten te zijn, twee keer 15 minuten of drie keer 10 minuten mag ook.
- In plaats van minimaal 30 minuten op vijf dagen van de week mag je ook in totaal minimaal 20 minuten zwaar lichamenlijk actief zijn op tenminste drie dagen van de week.
- Een combinatie van matig intensieve lichamelijke activiteit en zware lichamelijke activiteit voldoet ook.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten (zoals traplopen, herhaald opstaan uit zitten en krachttraining), voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten. Probeer lang stilzitten af te wisselen met lichamelijke activiteit.
- Bovenstaande richtlijnen zijn een minimum, meer bewegen is beter.

Voor lichamenlijk inactieve personen die actief willen worden, is het raadzaam om de duur en frequentie van de activiteiten op te bouwen en te beginnen met korte tijdsintervallen (5 tot 10 minuten).

Intensiteit

Er is sprake van een licht intensieve lichamelijke activiteit als je geen verhoogde hartslag of versnelde ademhaling hebt.

Van een matig intensieve lichamelijke activiteit is sprake als deze leidt tot een verhoogde hartslag, als je het warmer krijgt en een versnelde ademhaling hebt.

Een zwaar intensieve lichamelijke activiteit leidt ertoe dat je gaat zweten en buiten adem raakt.

Gezondheid en fitheid

Voldoende lichamelijke activiteit heeft een positieve invloed op de gezondheid. Het levert een bijdrage aan het voorkomen van onder andere hart- en vaatziekten, te hoge bloeddruk, darmkanker, overgewicht/obesitas, ouderdomsdiabetes, botontkalking en depressie. Voldoende beweging heeft ook een positieve invloed op de fitheid. Fitheid is de mate waarin je activiteiten van het dagelijks leven kunt uitvoeren, zoals aan- en uitkleden, wassen, boodschappen doen, tuinieren, wandelen, fietsen. Ouder worden gaat gepaard met een teruggang in fitheid. Door voldoende te bewegen kun je de achteruitgang in fitheid afremmen. Het verbeteren en onderhouden van de fitheid kan een aanzienlijke winst opleveren, niet zozeer in levensduur als wel in kwaliteit van leven. ■

