

# 5 tips voor meer beweging in je dagelijks leven

**Niet iedereen kan** (of wil) sporten, soms vanwege een beperking of chronische pijn. Bas van de Goor, oprichter en directeur van de Bas van de Goor Foundation, geeft je laagdrempelige tips om dan toch aan voldoende beweging te komen.

TEKST STEFANIE RONDAGS

## 1. Zie het als een uitdaging

"Als we het idee hebben dat bewegen 'moet', dan kan het voelen als een verplichting en krijgen we tegenzin. Echter, als we voldoende beweging als een uitdaging gaan zien, een doel dat we kunnen behalen, dan helpt dat enorm om er plezier in te krijgen en de beweging vol te houden. Het helpt om beweging te monitoren, bijvoorbeeld met een stappenteller."

## 2. Ga niet voor gemak

"Onze cultuur - en wij als mens - zijn sterk gericht op gemak. Dit kun je bewust proberen te doorbreken. Zo kun je voor elk glas thee opstaan en naar de keuken lopen, in plaats van een thermoskan te vullen. Of je kunt met jezelf afspreken om elke keer minstens één trap (of meerdere natuurlijk) te lopen, en dan pas de lift te nemen. Of een halte eerder uitstappen en vanaf daar verder lopen. Dan zit je zo aan voldoende beweging."

## 3. Creëer dagelijkse gewoontes

"Probeer gewoontes te creëren, want elk keuzemoment is een mogelijk afhaakmoment, waarop je toch voor gemak kiest. Zo kun je altijd tijdens het tandenpoetsen op één been balanceren en na een minuut

van been wisselen. Of voor een school of werkplek kiezen waar een fietstocht bij hoort van 20 minuten in plaats van 5 minuten. Ook kun je in plaats van zittend werken een sta-bureau nemen."

## 4. Verminder je zittijd

"Als we het toch over zitten hebben. We leiden massaal aan een zitverslaving. Het is aangetoond door wetenschappelijk onderzoek dat minder uren per dag zitten ook heel belangrijk is, net als meer bewegen. Als je bijvoorbeeld wel een paar keer per week sport maar verder de hele dag zittend doorbrengt, dan is dat ook schadelijk voor je gezondheid. Hoe minder uur per dag je zittend doorbrengt, hoe beter."

## 5. Volg een beweegprogramma

"Soms weten mensen niet wat ze aan beweging zouden kunnen doen. We hebben in samenspraak met zorgverleners twee beweegkaarten (te vinden op nationale-iabeteschallenge.nl) opgesteld, waarop duidelijke plaatjes staan met simpele beweegoefeningen, die ook geschikt zijn voor mensen met een beperking of chronische pijn, en die je binnen of buiten kan doen. Een heel laagdrempelige en verantwoorde manier om voldoende te bewegen."



### BIO

Bas van de Goor is oud-Olympisch volleyballer, heeft zelf diabetes type 1 en is oprichter/directeur van de Bas van de Goor Foundation. Kijk voor meer informatie op [www.bvdgf.org](http://www.bvdgf.org)