

EVEN STIL STAAN BIJ BEWEGEN



DEEL 1

Wat is nu eigenlijk de zin en onzin van bewegen?

BEWEEG NU, ROL LATER.....

Je kunt geen krant of tijdschrift openslaan of er staat wel geschreven dat we meer moeten bewegen. Is dit nu niet allemaal een beetje overdreven? Vroeger hoorde je dit nooit. Nee, dat klopt, maar helaas moet een groot deel van onze bevolking aangespoord worden tot meer bewegen, anders loopt het slecht met ze af. We leven in een tijdperk waarin vooral onze oogspieren en de rechter wijsvinger voldoende actief zijn, waar veel gemotoriseerd is om vooral niet moe te worden van het knippen van de heg, waar we onze boodschappen vanuit de luie leunstoel kunnen bestellen en laten bezorgen en waar de elektrische fiets ook al in opmars is bij de jeugd onder het motto: dan ben je lekker snel op school. Ons lichaam lijdt onder het fenomeen onderbelasting.

Onderbelasting ofwel een tekort aan belasting c.q. beweging, zorgt ervoor

dat onze lichamelijke functies afnemen. Het menselijk lichaam is namelijk een zeer economisch werkend apparaat, wat we niet gebruiken wordt verwijderd. Spieren nemen in kracht af, botten nemen in dichtheid af, het bandapparaat rond de gewrichten wordt minder stevig, kraakbeen verliest vocht en wordt zachter, met andere woorden: de belastbaarheid van het lichaam wordt minder. Er ontstaat een situatie waarin een normale dagelijkse activiteit, zoals het vegen van je stoepje, ineens een te forse belasting wordt en je na afloop niet meer rechtop kunt staan van de pijn in de rug.

Om de boel op peil te houden is belasting nodig en om te versterken is gedoseerde overbelasting zelfs noodzakelijk. Overbelasting is dus een goede prikkel voor het lichaam. Lichaamsweefsel past zich aan, aan de

activiteit die gevraagd wordt. Dus wanneer we meer vragen van ons lichaam zal het zich versterken. Een belangrijk gegeven hierbij is, dat het lichaam wel de tijd moet krijgen om zich aan te passen. Dat doet het in de rustfase wanneer we slapen of even niet actief zijn.

Willen we dus onze normale dagelijkse activiteiten, zonder al te veel gebreken, pijn en hulpmiddelen, tot in lengte van dagen kunnen continueren, dan moeten we nu in beweging blijven. En wel zo'n 8 tot 10 uur per dag! Zeg eens eerlijk, haalt u dit nog?

Beweeg nu, rol later.....veel later