Sport en beweging.

## Boorde vol energie

Wanneer je sport heb je over het algemeen meer energie. Je kan een inspanning langer volhouden en je raakt minder snel moe. Je zal je na het sporten wel even vermoeid voelen, maar nadien punt je er veel meer energie uit. Je lichaam raakt gespierder, fit en slank. Wanneer je bewegen combineert met een gezonde voeding krijg je er een lijf van waar je echt trots op mag zijn.

Door regelmatig te bewegen verminder je stress en voel je je ook beter in je vel. Door te sporten heb je dus niet enkel een verbetering op lichamelijk vlak, maar ook op geestelijk vlak ga je erop vooruit.

## Minder stress

Stress verminderen door te sporten is heel erg goed, want stress is schadelijk voor je immuunsysteem en je stofwisseling. Een te veel aan stress kan er voor zorgen dat je op de verkeerde manier gaat eten. Zo kan je veel te weinig eten, of altijd honger hebben.

## Beetje moe?

Ben je vaak moe, of heb je geen zin om iets te doen, dan kan dat eraan liggen dat je lichaam helemaal niet fit is. Door niets te doen wordt je moe. Door te bewegen krijg je juist meer energie. Het klinkt misschien raar, maar als je laad juist sneller je lichamelijke baterijen op als ze eens volledig laag geweest zijn. Het is net als de baterijen van een laptop. Als je je laptop nooit volledig plat laat gaan voor je hem oplaad, dan raken de batterijen veel sneller kapot, omdat ze nooit meer hun maximum moeten gebruiken.

Je kan door te bewegen beter ontspannen en ook beter slapen. Hierdoor ban je minder moe en kan je ’s ochtends makkelijker uit je bed.

## Spierbelasting

Ook moeten je spieren belast worden als je wil dat ze zich inzetten. Hoe meer je je spieren gaat gebruiken, hoe meer ze zich gaan ontwikkelen. En hoe meer je spieren ontwikkeld zijn hoe meer je zal verbranden ook in rust. Wanneer je meer verbrand, kan je sneller op een gezonde manier afvallen. Voor jongeren onder de 14 jaar geld dat ze beter niet meer den 2 uren voor de televisie of computer kunnen zitten. Veel bewegen is voor hen de boodschap.

Het proces waarbij je lichaam constant in werking is, heet de stofwisseling. Het lichaam is namelijk altijd aan het werken, ook al denk je dat je in rust bent. Er zijn altijd spieren actief. Na het eten, wanneer je even een pauze neemt en ontspant, dan is je maag aan het werken. In je lichaam zijn dus alle spieren bezig met het verteren van je voeding. Ook werkt de hartspier constant. Deze moet blijven werken om je in leven te houden. De longen werken doordat je borst en buikspieren aan het werken zijn.

Hoe meer je gaat bewegen, hoe meer je hart, longen, aders en andere spieren gewend raken aan het bewegen. Hierdoor voel je je minder moe en kan je veel meer doen. Je hart word ook sterker door veel te sporten, waardoor je bloeddruk verlaagd.

Wanneer je recht staat, dan werken je spieren allemaal samen om je lichaam rechtop te houden. Je rug en buikspieren en je beenspieren werken allemaal samen, zodat jij rechtop kan staan.

## Voordelen van bewegen.

Je spieren vaak gebruiken heeft dus veel voordelen. Hieronder worden de meeste nog eens opgesomd.

* U kunt beter ontspannen en slapen, u bent minder moe en staat ’s ochtends gemakkelijker op.
* U krijgt sterkere spieren en botten en een mooiere huid.
* Het is goed voor uw bloeddruk en cholesterol.

Als u regelmatig beweegt, heeft u minder kans op:

* Overgewicht (obesitas)
* diabetes mellitus (suikerziekte)
* hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of een beroerte (bloedklonters doe bloedvaten verstoppen).

## Spieren

Denk eraan, iedereen heeft spieren. Anders zou je niet kunnen lopen, springen, eten of zelfs plassen. Je ziet alleen niet altijd je spieren. Iedereen heeft het zelfde aantal spieren. Vrouwen hebben 1 spier meer dan mannen. Deze spier heet de baarmoeder. Het enige verschil bij mensen is dat spieren meer of minder ontwikkeld zijn.

Hoe meer je je spieren gaat gebruiken hoe meer ze zich gaan ontwikkelen. Spieren kunnen ook goed ontwikkeld zijn, en toch verstopt zitten. Wanneer je veel vet hebt, dan zullen je buikspieren niet zichtbaar zijn. Wil je een wasbordbuikje, dan zal je zowel oefeningen voor je buik moeten doen om je spieren meer te ontwikkelen, maar ook om je vetlaagje te verdunnen.

Er bestaan veel verschillende oefeningen om je buikspieren te trainen. Je moet echter onthouden, dat als je je buikspieren een oefen beurt geeft, je je rugspieren niet mag vergeten. Je spieren moeten even hard ontwikkeld zijn, zodat je niet rug niet overbelast wordt. Je kan namelijk krom gaan lopen als je spieren niet evenredig ontwikkelen.

## Gezond bewegen

Om je spieren te trainen hoef je niet meteen de zwaarte sport te gaan doen. Ook trappen op en af lopen, afwassen, vegen en tuinieren helpen om actiever te zijn en dus je spieren aan te sporen om te gaan werken. Minder zitten en liggen is de boodschap. Doe gewoon actief en dan verbrand je automatisch meer.

Wat is nu gezond bewegen?

Met gezond bewegen wordt bedoelt dat je elke dag (5dagen per week) minstens 30 minuten actief beweegt. Dit kan door bijvoorbeeld volgende sporten te doen:

* fietsen (15 km per uur)
* stevig wandelen (5 km per uur)
* zwemmen
* dansen
* tuinieren
* intensief huishoudelijk werk

Dit alles verspreid over de dag. Voor kinderen en jongvolwassenen is dit minstens 1 uur per dag. Hoe meer je beweegt hoe beter. Het is dus niet nodig om 1 uur lang te bewegen, maar bijvoorbeeld in stukjes van 10 minuten. Zo kan je ’s ochtends 10 minuten naar school wandelen en s’ avonds 10 minuten terug. Dan vul je dit bijvoorbeeld nog aan met extra oefeningen doen, gaan fietsen, even de trap op en af rennen en ga zo maar door.

## Niet gewoon om te bewegen?

Wanneer je niet gewend bent aan actief bezig zijn, dan kan je beter rustig beginnen. Als je meer gaat bewegen gaan je namelijk ontdekken dat je hardslag tijdens het bewegen hoger is en dat je ook sneller gaat ademen. Zorg ervoor dat je niet te veel buiten adem raakt. Joe moet weer normaal kunnen praten wanneer je ophoudt met bewegen. Je gaat te ver als je naar adem snakt voor je weer verder kan gaan.

Bouw je beweging op. Start bijvoorbeeld met wandelen en als dit goed gaat, dan kan je overgaan naar hardlopen en rennen. Je kan ook te tijd opbouwen. Bijvoorbeeld van helemaal geen beweging, naar 10 minuten per dag en dan uiteindelijk tot een uurtje per dag.

Elke dag een half uurtje actief bewegen (voor jongeren -18 jaar = 1 uurtje) is beter dan 1 of twee keer per week 1 à 2 uur heel intensief sporten. (Deze intensieve sport mag er natuurlijk wel bij, maar vergeet je dagelijkse beweging niet.)

Tips:

* Kies voor activiteiten die je gemakkelijk kan inplannen in je dagelijkse leven. Bijvoorbeeld fietsen naar de winkel in plaats van met de bus of auto.
* Zorg voor afwisseling. Bijvoorbeeld wandelen afwisselen met zwemmen, of fietsen en tuinieren.
* Ga op vaste tijdstippen sporten, zo houd je het gemakkelijker vol.
* Je kan met anderen samen gaan sporten. Het is leuker om met vrienden of familiete sporten, zo kan je elkaar aansporen.
* Je kan ook in een sportclub gaan sporten.

Tips tijdens het dagelijkse leven.

* Neem de trap in plaats van de lift.
* Ga met de fiets in plaats van met de auto. Alle afstanden minder dan 7 km kan je zeker met de fiets doen.
* Wandel naar brieven bus.
* Blijf niet uren lang zitten, maar sta regelmatig op. Zit zo weinig mogelijk voor de computer of de tv. Alle kleine beetjes helpen om in beweging te blijven.

## Spierpijn

Ben je het niet gewoon om veel te sporten, dan heb je sneller last van spierpijn. Hoe vaker je sport, hoe hoger je grens ligt, waardoor je meer moet doen om spierpijn te krijgen. Toch kan iedereen spierpijn krijgen.

Je hebt wel oefeningen om te voorkomen dat je spierpijn krijgt, of om je spierpijn te verminderen.

Wanneer je sport is het best om eerst op te warmen, daarna pas intensiever te sporten. Wanneer je spieren warm zijn, dan kunnen ze meer aan. Dan kan je ze verder rekken en belasten voor je een spierpijn of andere pijnen krijgt. Na het sporten moet je nog even afkoelen. Want je produceert melkzuur, waardoor je spieren pijn gaan doen als het daar blijft zitten. Wanneer je even uitwandelt, of rustig gaat bewegen, dan heb je minder melkzuur in je spieren, waardoor je ook minder kans hebt op spierpijn.