



**BE·WE·GING (DE; V; MEERVOUD: BEWEGINGEN): HET VERANDEREN VAN PLAATS, STAND OF HOUDING.**

#### WAT

DE OUDE UITDRUKKING 'EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM' VERWIJST ER AL NAAR: BEWEGING IS EEN VAN DE BELANGRIJKSTE VOORWAARDEN VOOR JE LICHAAMELIJK ÉN GEESTELIJK WELZIJN. JE SPIEREN WORDEN ER NIET ALLEEN STERKER VAN, MAAR JE VOELT JE MENTAAL OOK STERKER. BOVENDIEN ZIJN ONZE LICHAMEN NIET ONTWERPEN OM DE HELE DAG STIL TE ZITTEN, MAAR HEBBEN WE NOOD AAN BEWEGING OM GEZOND TE BLIJVEN.

#### EFFECTEN

AAN BEWEGING DOEN IS DÉ MANIER OM JE UITHOUDING, KRACHT EN MOBILITEIT TE VERBETEREN. ALS JE OP REGELMATIGE BASIS AAN LICHAAMSBEWEGING OF SPORT DOET, DAN PLUK JE DAAR ZEKER EN VAST OOK DE VRUCHTEN VAN:

MENSEN DIE EEN ACTIEVE LEVENSSTIJL AANNEMEN LEVEN GEMIDDELD LANGER, GENIETEN VAN EEN HOGERE LEVENSKWALITEIT, EN HEBBEN MINDER KANS OP DEPRESSIES. WIE DAARENTEGEN EEN MINDER ACTIEVE LEVENSSTIJL HANTEERT KAN DAAR ZEER NEGATIEVE GEVOLGEN VAN ONDERVINDEN: EEN VERSNELD VEROUDERINGSPROCES, ZWAKKERE BOTTEN EN GEWRICHTEN, EN MINDER LICHAAMSCONTROLE ZIJN MAAR EEN AANTAL VAN DE GEVOLGEN VAN TE WEINIG LICHAAMSBEWEGING. BEWEGING IS DAARNAAST OOK GOED VOOR EEN GOEDE ZUURSTOF- EN BLOEDCIRCULATIE, WAARDOOR MENSEN DIE MEER BEWEGEN MINDER KANS HEBBEN OP HART- EN VAATZIEKTEN.

DE VOORDELEN VAN BEWEGING ZIJN ER NIET ALLEEN OP LICHAAMELIJK VLAK: BEWEGING WERKT OOK ONTSPANNEND, VERLICHT STRESS, EN KAN ZORGEN VOOR NIEUWE SOCIALE CONTACTEN: EEN SPORTCLUB IS BIJVOORBEELD EEN IDEALE OMGEVING OM NIEUWE MENSEN TE LEREN KENNEN. EEN SPORT IN TEAMVERBAND SPELEN BRENGT VERSCHILLENDE MENSEN BOVENDIEN OOK SAMEN OM TE STREVEN NAAR EEN GEZAMENLIJK DOEL. DIT GEVOEL VAN SAMENHORIGHEID ZORGT ER DAN WEER VOOR DAT JE BETER GEHUMEURD BENT. EEN EXTRA VOORDEEL IS DAT JE OOK JE OVERTOLLIGE KILOOTJES KAN WEGSPORTEN, WAARDOOR JE JE BETER IN JE VEL VOELT EN MEER ZELFVERTROUWEN KRIJGT.

OOK OP HET WERK KAN EEN ACTIEVE LEVENSSTIJL JE VELE VOORDELEN BIEDEN: JE BENT BETER GEWAPEND TEGEN STRESS, EN DE VERBETERDE CIRCULATIE VAN ZUURSTOF EN BLOED ZORGT

ERVOOR DAT JE HELDER KAN NADENKEN, MEER CONCENTRATIE HEBT, EN DUS OOK BETER PRESTEERT. BOVENDIEN IS HET VOOR JE OMGEVING OOK AANGENAMER OM EEN GOEDGEZINDE COLLEGA IN DE BUURT TE HEBBEN: VERZAMEL DUS WAT COLLEGA'S OM JE HEEN EN GA TIJDENS DE LUNCHPAUZE EEN EINDJE HARDLOPEN, GOED VOOR JE LICHAAM, GEEST, ÉN DE TEAMSFEER!

### MECHANISMEN

1. **IN ACTIE!** DOOR TE BEWEGEN ACTIVEER JE JOUW LICHAAM. HIERDOOR KOMEN JE SPIEREN EN JE ADEMHALINGSSYSTEEM IN ACTIE, MAAR WEK JE ALS HET WARE OOK JE HORMOONSYSTEEM 'TOT LEVEN': BEWEGING STIMULEERT NAMELIJK DE PRODUCTIE VAN HET HORMOON ENDORFINE. DEZE STOF WORDT OOK WEL EENS EEN 'GELUKSHORMOON' GENOEMD, OMDAT ZE PIJNSTILLENDE WERKT EN WE ER BLIJER DOOR WORDEN. ENDORFINE WORDT OOK VRIJGEMAAKT DOOR BIJVOORBEELD HET ETEN VAN CHOCOLADE, MAAR TE VEEL VAN DIE LEKKERNIJ BRENGT DAN WEER ANDERE NADELEN MET ZICH MEE. SPORTEN IS DUS EEN GEZONDER ALTERNATIEF OM DE PRODUCTIE VAN GELUKSHORMOON TE STIMULEREN.
2. **SUPERFIT DOOR SUPERCOMPENSATIE: TRAINING MAAKT JE BETER.** SUPERCOMPENSATIE IS HET FENOMEEN WAARBIJ JE LICHAAM NA EEN PERIODE VAN INSPANNING DE NEIGING HEEFT OM ZICH TE HERSTELLEN TOT BOVEN HET OORSPRONKELIJKE NIVEAU. WANNEER JE SPORT, RAAKT JE ENERGIE NA EEN POOSJE UITGEPUT EN WORDEN JE SPIEREN VERMOEID. JE LICHAAM HEEFT DAN NOOD AAN RUST OM TE COMPENSEREN VOOR DEZE INSPANNING. WANNEER JE VOLDOENDE RUST NEEMT, ZAL JE LICHAAM ECHTER STERKER WORDEN DAN VÒÒR JE TRAINING. HIERDOOR NEEMT JE SPIERMASSA TOE EN VERBETER JE JE UITHOUDINGSVERMOGEN. LET WEL OP: OM DE POSITIEVE EFFECTEN VAN SUPERCOMPENSATIE TE ONDERVINDEN, IS HET NODIG OM REGELMATIG TE BEWEGEN!
3. **VERGEET JE GEHEUGEN NIET! DE HIPPOCAMPUS** IS HET DEEL VAN ONZE HERSENEN DAT EEN BELANGRIJKE ROL SPEELT BIJ HET OPSLAAN VAN NIEUWE INFORMATIE EN HET KORTE-TERMIJN GEHEUGEN. DOOR OUDER WORDEN EN DOOR AANDOENINGEN ZOALS DE ZIEKTE VAN ALZHEIMER, VERKLEINT DE HIPPOCAMPUS, EN VERHOOGT DE KANS OP DEMENTIE. VOLDOENDE BEWEGEN GAAT DIT VERKLEINEN VAN DE HIPPOCAMPUS TEGEN, WAARDOOR JE GEHEUGEN DUS VERBETERT EN JE OP LANGE TERMIJN DE KANS OP VEROUDERINGSZIEKTEN ZOALS DEMENTIE DUS VERMINDERT. OP KORTE TERMIJN ONDERVIND JE DAN WEER DE VOORDELEN VAN EEN BETERE DOORBLOEDING NAAR JE HERSENEN, WAARDOOR JE CONCENTRATIEVERMOGEN GROTER WORDT. BEWEGING TRAJNT DUS NIET ALLEEN JE SPIEREN, MAAR OOK JE HERSENEN.