

# Lesdag 3 : bewegen



# Vragen lesdag 1 en 2

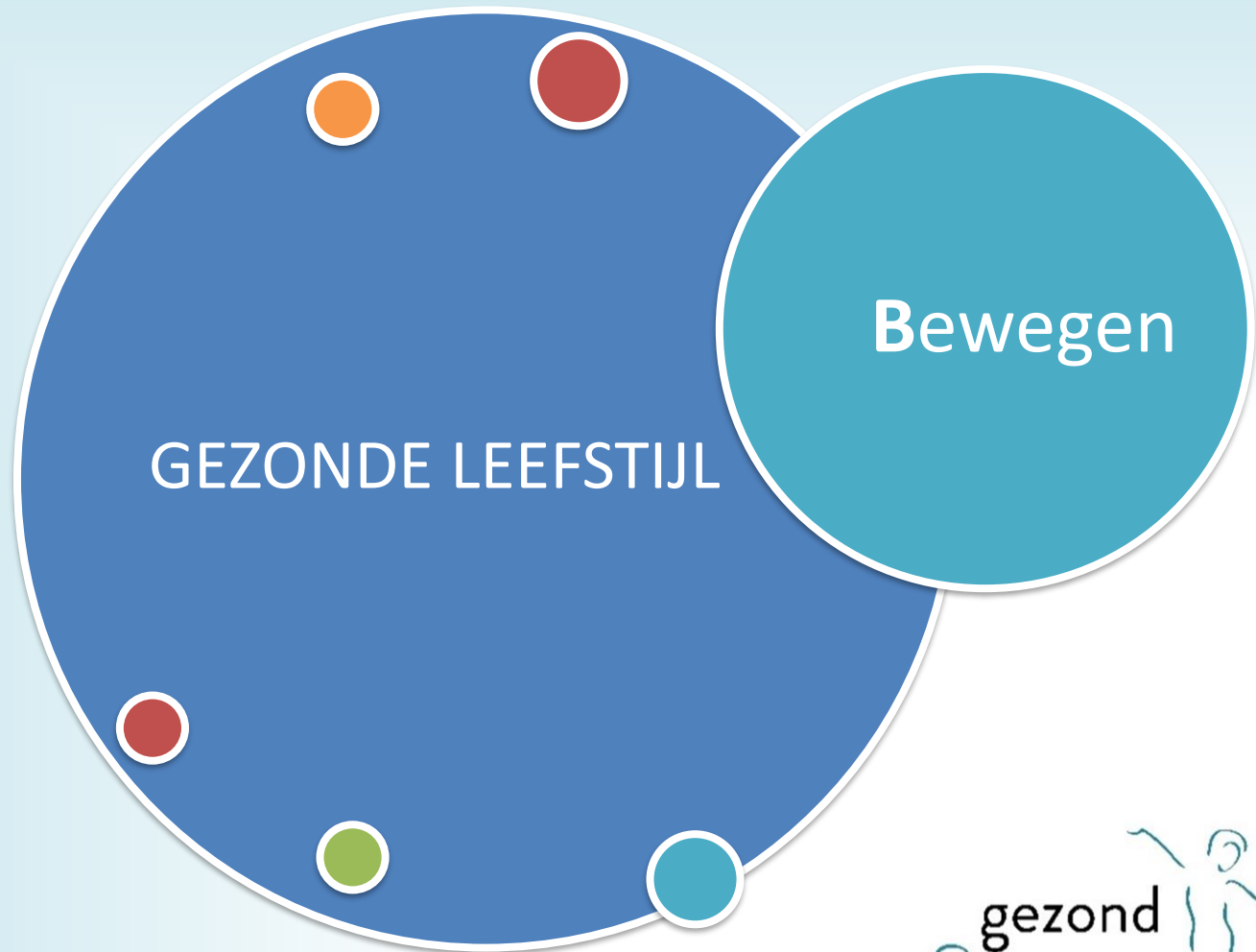
?

Lesdag3

# BEWEGING



# Introductie van het thema



# AW: BEWEGEN IS KINDERSPEL

....

WAT WAS ALS KIND JOUW FAVORIETE HOBBY?

Nr 1 schrijft antwoord op geheim briefje

Nr 2 stelt gesloten vragen en raad het uiteindelijk goede antwoord

' Was het..... Met een bal?

Was het binnen?

Was het buiten?

Deed je het alleen?

Of in een groep?

Niets zeggen, teken het antwoord op flipover

Wissel



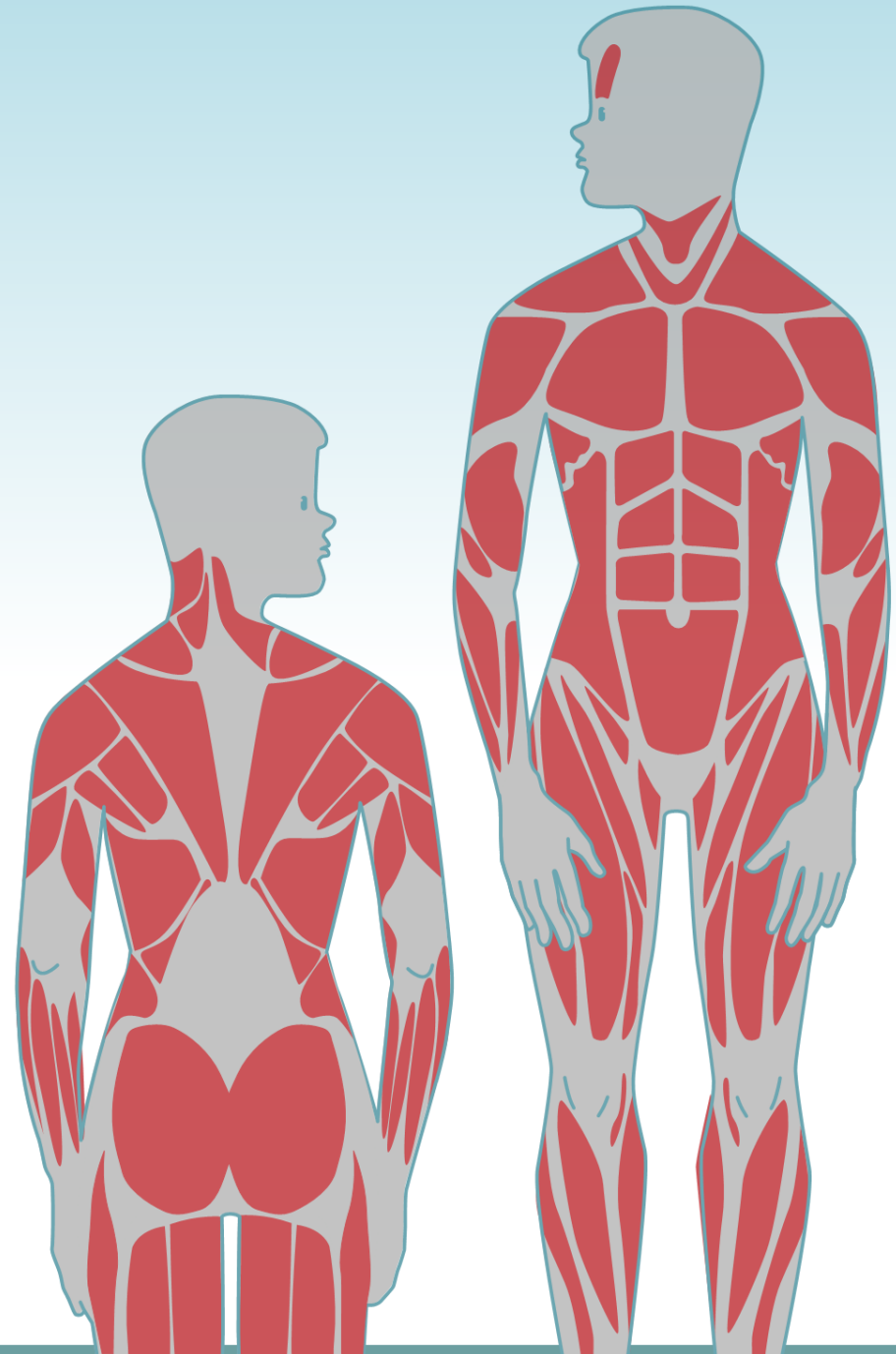
# Het bewegstelsel

- Botten & gewrichten
- Spieren
  - Grote spieren
  - Kleine, ondersteunende spieren
- Functie
  - Stabiliteit
  - Flexibiliteit
  - Mobiliteit

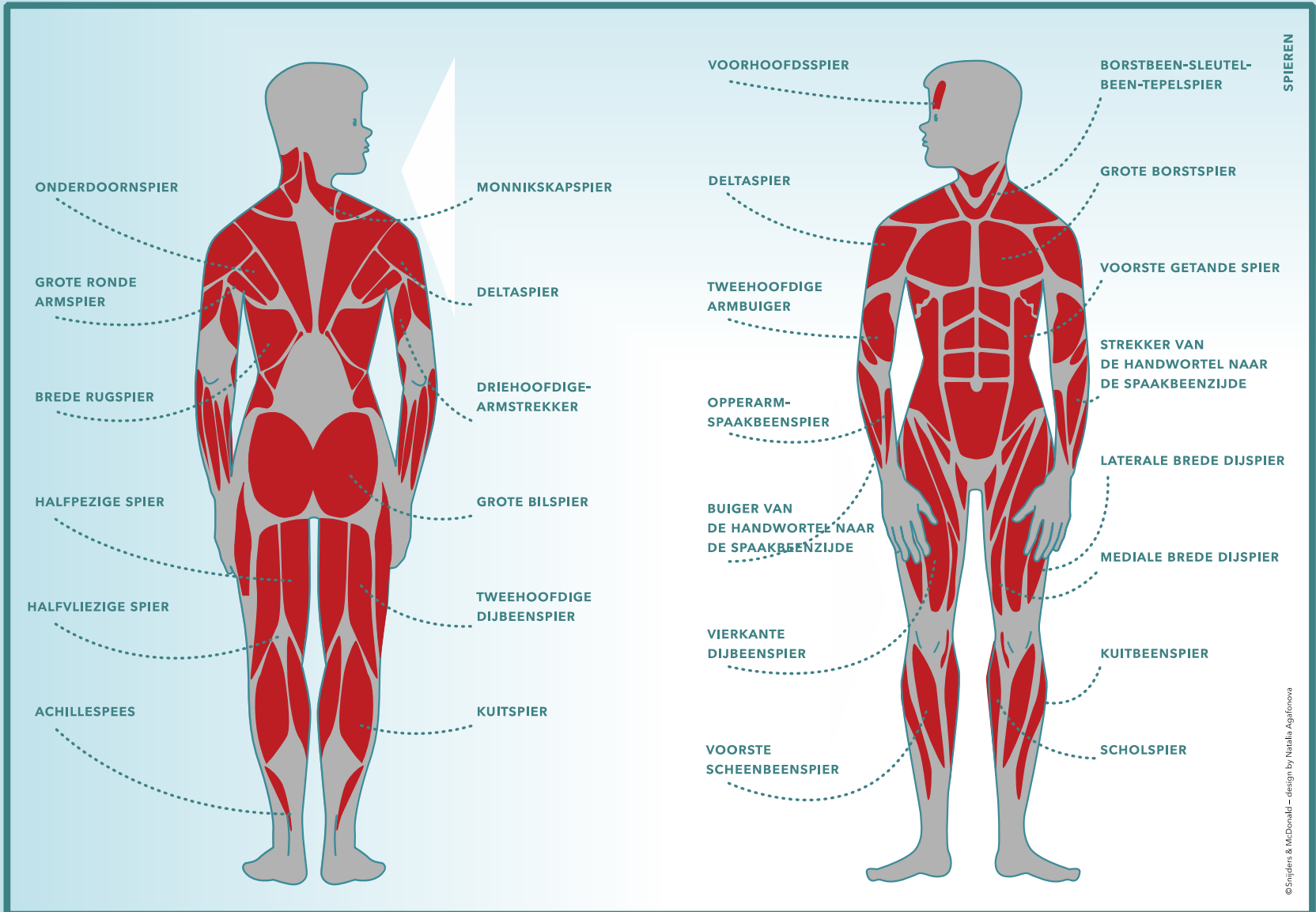


# Spiere

WAAR ZIT  
WELKE SPIER?



# Spiere – de belangrijkste





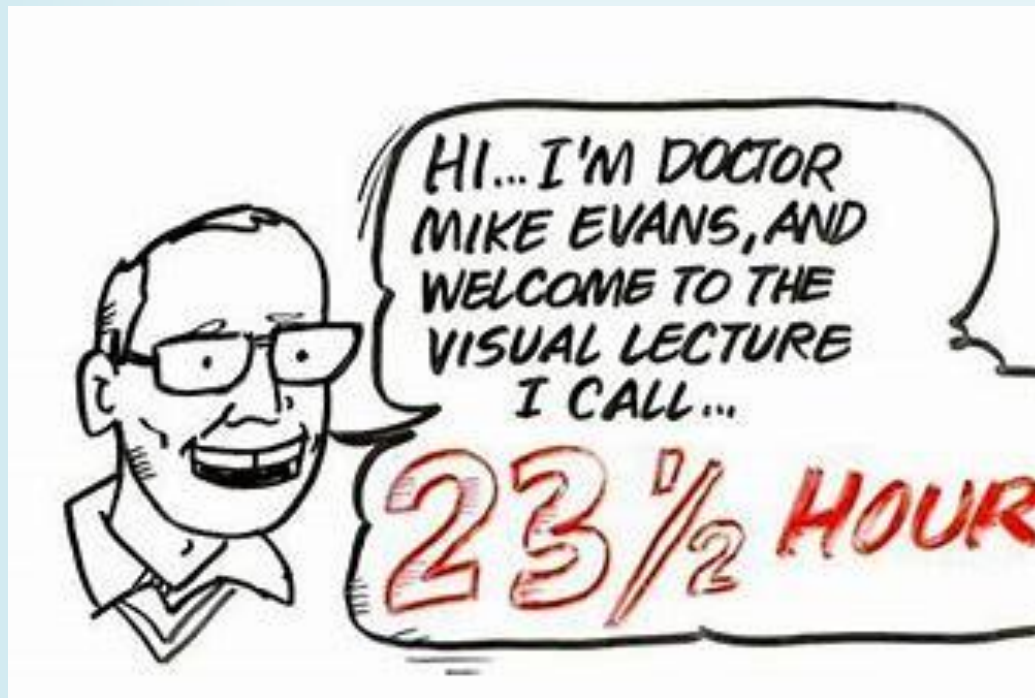
# LEZEN: G&W blog over beweging

met filmpje dr. Mike Evans: zie website



# Actuele G&W blog over beweging

met filmpje dr. Mike Evans: zie website



# Gezondheidsvoordelen o.a.:

1. Aanmaak goede hormonen/ afbraak stresshormonen
2. Aanwas van spieren vs. afbraak van spieren/ sterker hart en longen
3. Voorkomen van chronische ziekten en overgewicht
4. Kleinere kans op Diabetes, hart- en vaatziekten, depressie
5. Minder kans op hoge bloeddruk/ hoge cholesterol
6. Beter uithoudingsvermogen
7. Betere weerstand en sneller beter als je ziek bent
8. je kunt beter tegen stress, beter slapen, beter humeur
9. Sneller afvallen en makkelijker op gewicht blijven
10. Beter humeur / anti depressivum

# Wat maakt dat JIJ beweging nodig hebt?

- Waar zou jij wel iets aan willen doen?
- En wat voor beweegvorm past daar dan bij denk je....?

# Voldoende bewegen volgens erkende richtlijnen



# Beweegnormen:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- **minstens 150 minuten** per week matig intensieve inspanning
- Verspreid over meerdere dagen
- Minstens twee x per week spier- en botversterkende activiteiten
- Ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.

## Bewegen is goed, meer bewegen is beter

### Volwassenen en ouderen



**Matig of zwaar intensieve inspanning** minimaal **150 minuten** per week, verspreid over diverse dagen



**Spier- en botversterkende activiteiten** (voor ouderen inclusief balansoefeningen): minimaal **2x** per week



En: voorkom veel stilzitten

Hoeveel procent voldoet aan de richtlijn?

vanaf 18 jaar



### Kinderen



**Matig of zwaar intensieve inspanning** minimaal **1 uur** per dag



**Spier- en botversterkende activiteiten** minimaal **3x** per week



En: voorkom veel stilzitten

4 t/m 11 jaar

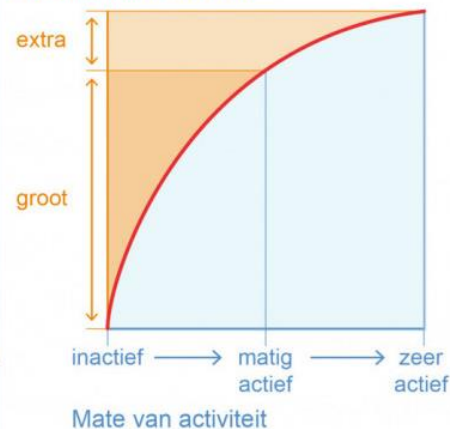


12 t/m 17 jaar



## Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op

Gezondheidsvoordeel



### Soorten activiteit gericht op:



#### Spierversterking

Verbeteren van kracht en vermogen van de skeletspieren



#### Botversterking

Belasting van het lichaam met het eigen lichaamsgewicht

## Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt gaan hartslag, ademhaling en energieverbruik verder omhoog

### Zitten

TV kijken, beeldschermwerk



Hartslag



Ademhaling



Energieverbruik



### Licht intensief

Musiceren, afwassen



### Matig intensief

Wandelen en fietsen



### Zwaar intensief

Hardlopen, voetballen



# Tip: F.I.T.T. principe

(handig toepasbaar binnen SMART;  
geldt voor alle vormen van sport & beweging)

Frequentie

Intensiteit

Type

Tijd



# Bot- en spierversterkende oefeningen

## Voorbeelden?

### Botversterkende activiteiten

krachtoefeningen en activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast.



Volleybal



Traplopen



Dansen

### Spierversterkende activiteiten

Krachtraining of combinatie van kracht- en duurtraining. Activiteiten om kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de skeletspieren te verbeteren.



Voetbal / Buitenspelen



Fietsen



Fitness

### Balansoefeningen

Oefeningen gericht op balans en flexibiliteit. Bij balans gaat het om het samenwerken van je spieren.



Stoelyoga



Lunges

# Core stability training

= Rompspieren versterken



Rug

Buik

Bekkenbodem

Simpel gezegd is rompstabiliteit de mate waarin de kern van het lichaam in staat is

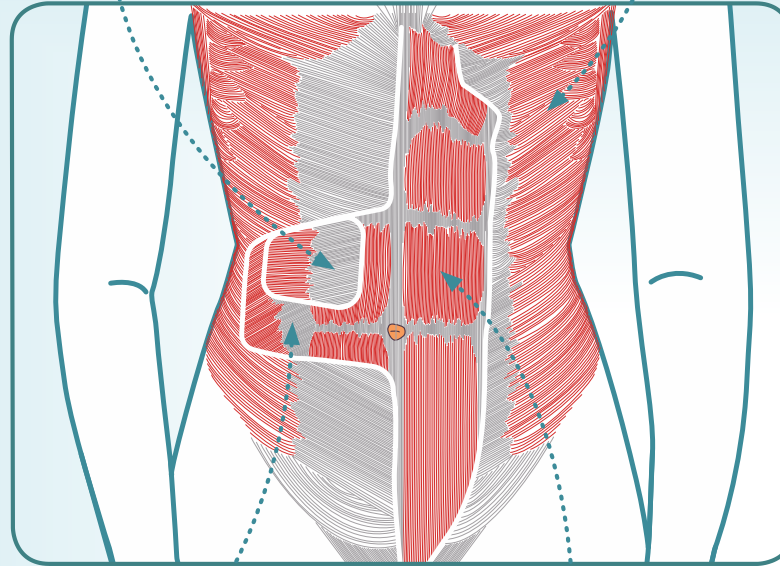
*om het hele lichaam in balans te houden en in staat is om te reageren op een situatie waarbij verstoring van de balans plaatsvindt.*

**DWARSE BUIKSPIEREN**

De dwarse buikspier is een spier die aan het skeletspier vastzit, grenzend aan de binnenzijde van de schuine buikspieren. Deze spier oefent druk uit op de ingewanden en zorgt voor bescherming van je wervelkolom en stabiliteit.

**SCHUINE BUIKSPIEREN (EXTERN)**

Gelegen aan de zijkant en voorkant van de buik.



**SCHUINE BUIKSPIEREN (INTERN)**

Gelegen onder de externe schuine buikspieren, die in de tegenovergestelde richting lopen.

**RECHTE BUIKSPIEREN**

Gelegen aan de voorkant van de buik, ook wel het 'six pack' genoemd.

# Oefeningen (zittend en staand)



# Voordelen sterke rompspieren

1. Beschermst en ondersteunt de wervelkolom door een natuurlijk korset van rug-, bil- en bekkenbodemspieren tot op hoge leeftijd!
2. Zorgt voor stabiliteit van het hele lichaam, maar specifiek rug, nek, schouders, bekkenbodemgebied
3. Basis voor alle andere vormen van lichaamsbeweging
  - a. door een goede rompstabiliteit kun je je armen en benen bewegen en kracht zetten zonder compensatie in de wervelkolom of bekken
  - b. vanaf de grond kracht produceren en overbrengen zonder energie te verliezen
4. Beperkt de klachten/ blessures aan bewegingsapparaat en problemen bij bewegen

# Balansoefeningen

Bij balansoefeningen gaat het met name om het samenwerken van je spieren.

Ze zijn gericht op het verbeteren van je evenwicht terwijl je staat of beweegt, zoals op één been staan, voet voor voet over een lijn lopen of een voorwerp van de grond oprapen. Daarnaast kun je oefeningen doen op een grote of kleine bal.

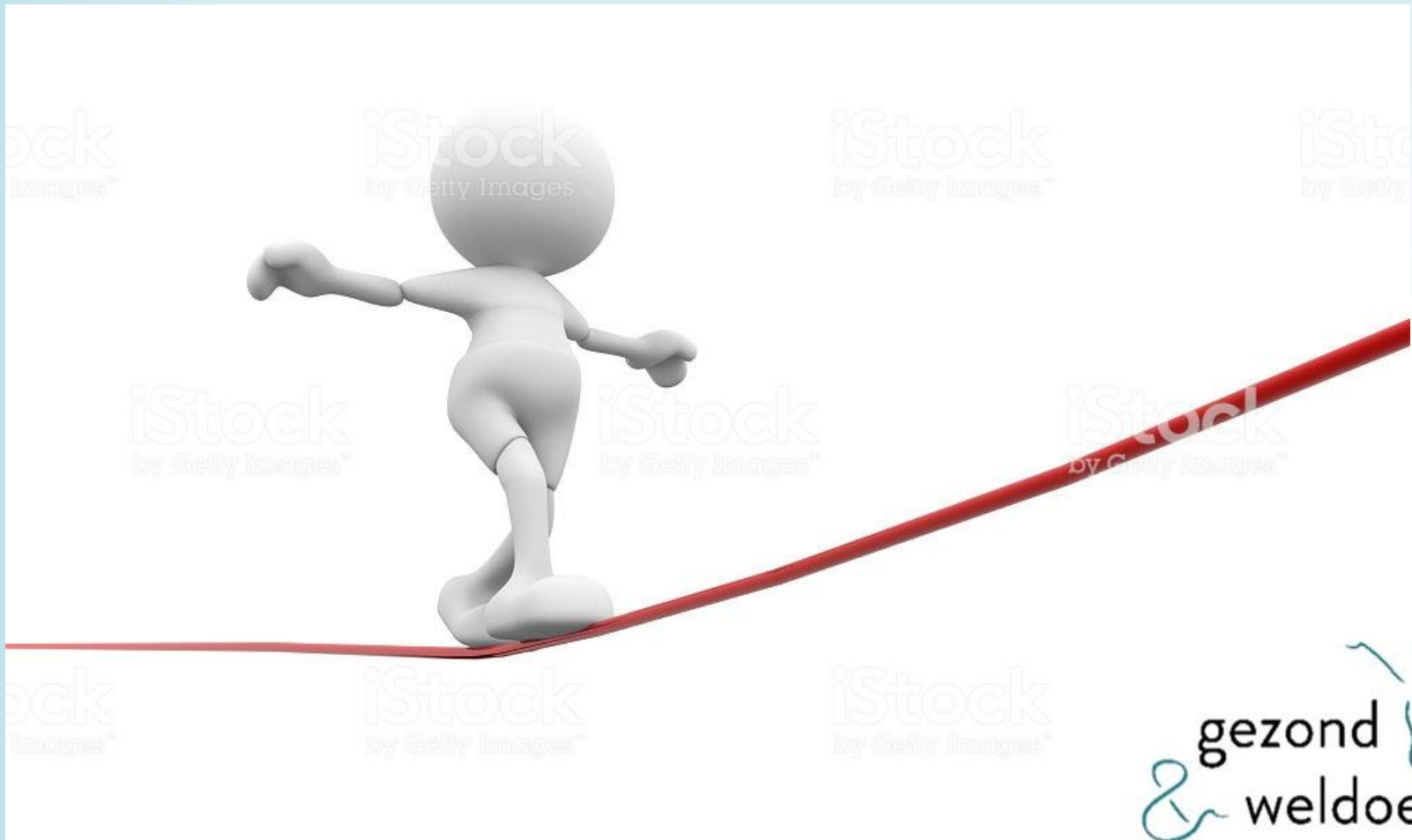
Activiteiten waar balansoefeningen centraal staan zijn gymnastiek, Pilates, body balance e.d.



# Balans oefeningen



# AW: BALANSOEFENING IN GEDACHTEN



# Filmpje: BLONDIN

Bekijk thuis: <https://www.youtube.com/watch?v=zvxe33GdB1U>

**OBITUARY.**

**M. BLONDIN.**

M. Blondin, whose death occurred yesterday at his residence, Niagara-house, Ealing, had filled throughout nearly the whole period of his prolonged career a rôle as public entertainer which secured for him the reputation of being the most accomplished performer on record in his particular profession. Blondin—or, to give him his real name, Jean François Gravelet—was born in 1824 at St. Omer, Pas de Calais, France, and began his training at the early age of five years, when, struck by the performances of a travelling company of acrobats near his parents' house, he began to imitate them on his own account. An old sailor whose sympathies he enlisted provided him with a rope and an old spar as a balancing pole, and with these the child speedily acquired a dexterity which astonished his parents, who, seeing in him the making of a good acrobat, eventually sent him to the Ecole de Gymnase at Lyons. There his progress was so rapid that six months afterwards he was able to make his first public appearance as "The Little Wonder," and his fame quickly spread through France. Left an orphan at the age of nine, he determined to follow up with what was an indomitable perseverance the prospects that seemed to open out to him, and, thanks to this perseverance and to natural aptitude, he speedily secured for himself a position in which he was without a rival. In 1851 he joined the Ravel troupe of acrobats in a prolonged tour through the United States, and achieved an enormous success there. But he aspired to do something more striking than had ever been done before, and in 1859 he announced his intention of walking across the Falls of Niagara on a rope. He was regarded as insane, but when, on June 30 in that year, he had a rope 1,100ft. long stretched across the rapids below the falls at an elevation of 160ft. there was a crowd of some 25,000 persons assembled to see him cross, which he did in the course of five minutes, and to watch him afterwards go through a variety of tricks, while they themselves held their breath with feelings of suspense and horror. The name of Blondin has become a house-



**CARROUN HOUSE GROUNDS,**  
(The Proposed Vauxhall Park),  
**SOUTH LAMBETH ROAD.**  
(Near Vauxhall E.S.W. Railway Station.)

**GARDEN \* PARTY,**

≡ **FETE** ≡

AND  
**TEMPERANCE DEMONSTRATION**

In aid of the Temperance Orphanage & the Evelina Hospital  
Will be held by kind permission of J. COBELDICK, Esq., on

**SATURDAY, SEPTEMBER 10th.**

AND  
**MONDAY, SEPTEMBER 12th,**

OPEN EACH DAY AT 3 P.M.

**PROGRAMME.**

3. Selections by Bands.
- 4.30. Variety Entertainment adjoining Band-stand.
- 5.30. Endless Amusements on Grounds.
- 5.30. Addresses by Prominent Speakers, M.P's. &c.
- 6.15. **BLONDIN**  
will give his Marvellous performance on the High Rope.  
Notice of Ascent by firing of Guns.
- 7.15. Select **DANCING** in the ARENA  
Ground specially prepared.
8. **CONCERT** on Lawn.  
(For Artistes see Special Bills).
8. **BRILLIANT ILLUMINATIONS** of Grounds!  
Thousands of Variegated Lamps, Devices, &c., &c.
10. Grounds illuminated by Colored Fire & Set Piece in

≡ **FIREWORKS** ≡

By Professor Mason, of the Royal Aquarium, Westminster.

**ADMISSION by TICKET: Adults 6d. Children 3d.**

# Yoga?



# Pilates

workout van Erica van Stralen

**Bekijk thuis (15 min.):**

[https://www.youtube.com/watch?v=g04R6\\_HjFk&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=g04R6_HjFk&t=3s)



# Krachttraining sterke spieren en botten

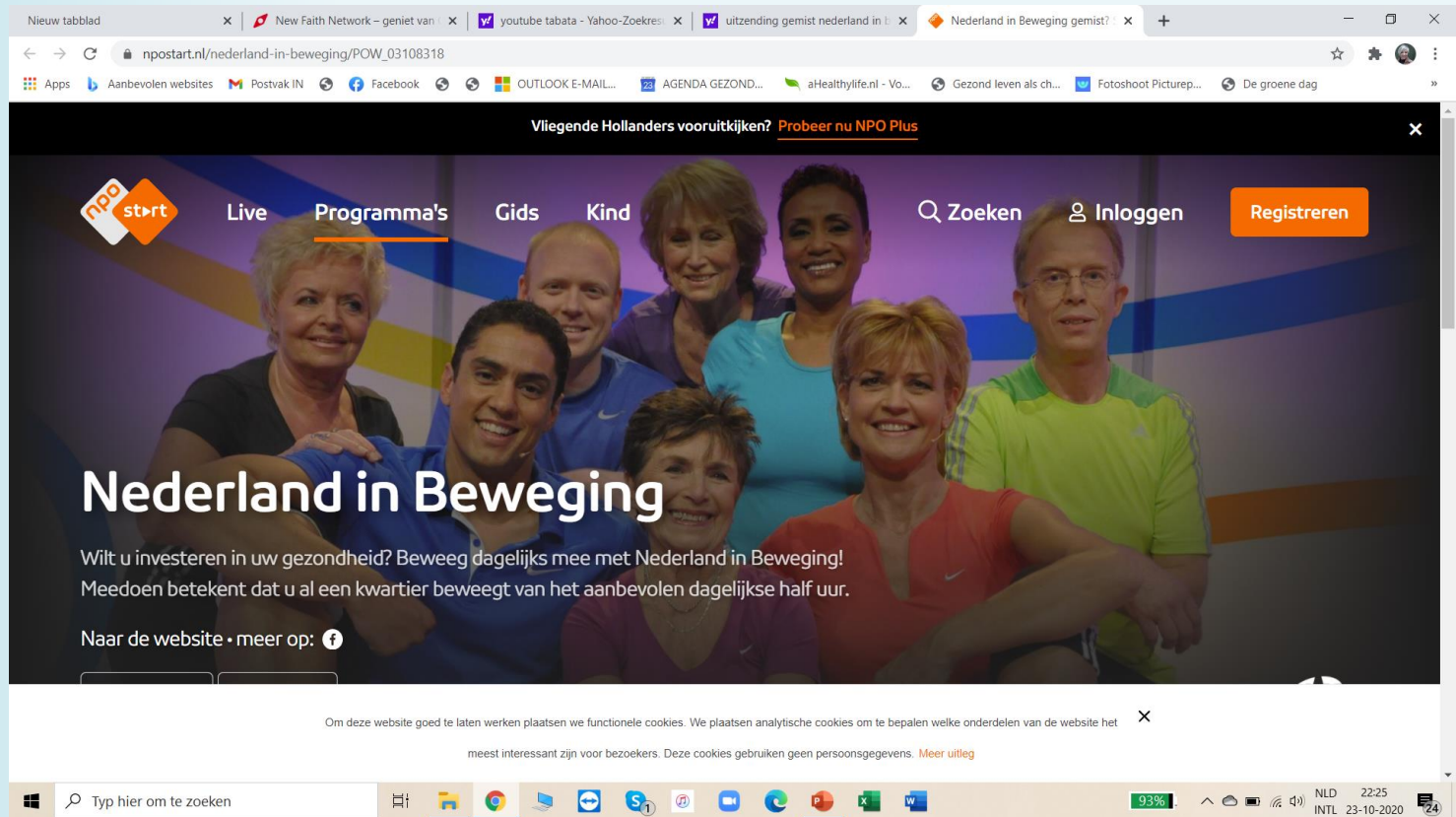


# Voordelen krachttraining

1. Meer spieren = hogere 'stofwisseling-in-rust' = afvallen en bij gezond gewicht kun je méér eten zonder aan te komen
2. Aanmaak van nieuwe (bot-)cellen= spieren en botten in betere conditie
3. Aanmaak van groeihormonen = tegen vroegtijdige veroudering
4. Bevordert het coördinatievermogen = vermindert kans op vallen
5. Sterker en strakker lichaam = positiever gevoel over je lichaam, geeft zelfvertrouwen

# Aanrader: Nederland in beweging (bekijk thuis)

[https://www.npostart.nl/nederland-in-beweging/POW\\_03108318](https://www.npostart.nl/nederland-in-beweging/POW_03108318)



The screenshot shows a web browser window displaying the npostart.nl website. The browser's address bar shows the URL [npostart.nl/nederland-in-beweging/POW\\_03108318](https://www.npostart.nl/nederland-in-beweging/POW_03108318). The website's header includes the npostart logo, navigation links for 'Live', 'Programma's', 'Gids', and 'Kind', a search bar, and a 'Loggen' button. A prominent orange 'Registreren' button is also visible. The main content area features a large group photo of diverse people in athletic wear, with the text 'Nederland in Beweging' overlaid. Below the photo, a promotional message reads: 'Wilt u investeren in uw gezondheid? Beweeg dagelijks mee met Nederland in Beweging! Meedoen betekent dat u al een kwartier beweegt van het aanbevolen dagelijkse half uur.' At the bottom of the page, there is a cookie consent banner and a Windows taskbar with various application icons and system information.



# Aanrader: Tabata 4 min. workouts

## (bekijk thuis)

- [TABATA 4 minuten workouts](#)
- [https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz\\_VY](https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY)



# NOG MEER FILMPJES

(bekijk thuis)

- **Crossfit:**
- <https://www.youtube.com/watch?v=BTdorNMs6u>
  
- **Corestability voor wielrenners:**
- <https://www.youtube.com/watch?v=QHRlicb47n4>
  
- **Basics van kettle bell training (krachttraining losse gewichten, goede core stability = voorwaarde)**
- <https://www.youtube.com/watch?v=RjnyMfZb00M>
- **Bootcamp**
- En:
- <https://www.youtube.com/watch?v=71J7xsWcTjE>

# Conditietraining



= training van het  
hart, het vaatstelsel en de longen

# Conditietraining zorgt voor:

1. Vergroten uithoudingsvermogen van de spieren, inclusief de hartspier en longen => sterker!
2. Je hart sterker maken waardoor het minder slagen per minuut nodig heeft om het zuurstofrijke bloed door het lichaam te pompen (= 'cardiotraining').
3. Een betere doorbloeding van je spieren, organen, huid
4. Een grotere zuurstofopname in de spieren
5. Betere overdracht van zenuwprikkels

# Meetbare resultaten...

1. Lagere hartslag in rust
2. Afstand sneller kunnen afleggen
3. Langer kunnen bewegen achter elkaar
4. Dagelijkse dingen makkelijker kunnen doen

**Tellen:  
hoeveel keer klopt  
jouw hart per minuut?**

# **THEORIE 'OMSLAGPUNTEN'** **+ effectieve onder- en bovengrens** **conditietraining**

**KARVONEN FORMULE:**

**MANNEN 220-LEEFTIJD**

**VROUWEN 226-LEEFTIJD**

**delen voor 60% en 80%**

**Bereken je eigen slimme  
cardiotrainingszone  
(onder- en bovengrens)**



# EFFECTEN VAN TRAINING IN VERSCHILLENDE HARTSLAGZONES

Zones	% Hartslag max	Inspanning	Verbranding
Fitheid	50 – 60%	dagelijkse inspanning als tuinieren en wandelen Lichte intensiteit	Aërobe verbranding = met zuurstof Voelt prettig aan Vet en koolhydraten als brandstof
Gewichtscontrole	60 – 70%	Hartslag en ademhaling gaan sneller, je krijgt het warmer. Stevig wandelen, fietsen, joggen Matige intensiteit	
Conditie verbeteren	70 - 80%	Stevige inspanning met als doel verbeteren van conditie Gemiddelde tot hoge intensiteit	
Kracht en snelheid verbeteren	80 -90%	Hoge inspanning met als doel de prestaties te verbeteren zowel kracht als uithoudingsvermogen Hoge tot zeer hoge intensiteit	Anaërobe verbranding Voelt niet prettig aan, verkramping door melkzuur Koolhydraten als brandstof
Verbeteren van alle lichaamsfuncties tbv betere prestaties overall	90 – 100%	Korte maar zeer intensieve inspanning met als doel het hele lichaam maar met name hart en de longen te prikkelen Maximale intensiteit	

AW: bewaak je gedachten...

# AW: bewaak je ademhaling...

**AW: 2 aan 2  
Coach/cliënt**

**Bereken de slimme  
Cardiotrainingszone van cliënt  
+ breng in de praktijk:  
(snel-)wandelen op 60%  
Wisselen na 5 min.**

# AW :

## Hoe zet je je cliënt in beweging ?



AW :

Zet je cliënt in beweging ...

1. **Bespreek leefstijl hulpvraag** en bepaal hoe bewegen daarin past
1. Bepaal beweeg **fase (B)**  
(gebruik BRAVO groeimatrix)
3. Bepaal motivatie voor succes

TIP:  
'speel' voor betere trainingsresultaten  
in periodisering  
met **het F.I.T.T. principe**

- F = FREQUENTIE per week
- I = hoe intensief
- T = hoe lang
- T = type

# AW: conditieverbetering: Rollenspel coach-cliënt

Staplaten 1-10

**Hoe staat het met jouw conditie?**

**Welk cijfer zou je willen?**

Hoe zou je daar kunnen komen?

Wat is ervoor nodig?

Welke kansen zijn er en welke valkuilen?

Voor- en nadelen huidige situatie

Voor- en nadelen gewenste situatie

Wat is je patroon bij valkuilen?

Hoe zou er anders mee kunnen omgaan?

Wat spreken we af voor wanneer?



**COACH: LSD – OMA THUISLATEN – NIVEA....**



# Volgende keer les 4

## zaterdag 12 november 2020

Gedragsverandering en het menselijk brein

Coaching modellen

Coaching in de praktijk /

omgaan met weerstand

Motiverende gespreksvoering

# Webinar

Yoga ja, yoga nee?!

Lees ter voorbereiding:

<https://www.gezondenweldoens.nl/single-post/2018/04/23/yoga-ja-yoga-nee>

Noteer datum webinar in je agenda



# Huiswerk voor volgende keer

Bestudeer deze powerpoint

**Maak de komende weken opdrachten in de DO van de hoofdstukken 3, 4 7 en 9 (let op: véél...)**

Schrijf je eigen beweegadvies als onderdeel van je eigen totale PLA (\*)

Lees hoofdstuk 9 boek Rotsvast over coaching

Noteer datum webinar Yoga ja yoga nee?!

in je agenda

# (\* ) A.d. Persoonlijk Leefstijl Advies PLA Beweging

Schrijf je eigen PLA voor beweging:

Gebruik hiervoor BRAVO SMART als hulpmiddel

(zie: voorbeeld formulieren in DO hoofdstuk 3 bewegen)

- Kies een duidelijk einddoel, bijvoorbeeld: een betere conditie zodat ik over 6 maanden 5 km kan hardlopen
- Zorg dat je tussendoel(en) klein is/zijn maak ze SMART
- Verwerk dit subonderdeel in je je totale Persoonlijk Leefstijladvies (totale PLA)

Bewaar dit onderdeel goed, want je gaat dit samenvoegen met andere onderdelen van je leefstijladvies: je totale persoonlijke leefstijl advies.

EINDE –  
WEL THUIS

# Pauze