

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Beweegschema

(Wat is Beweegschema?)

- Deze opdracht wil beginnende bewegers helpen om meer te bewegen.
- Deze opdracht bevat twee stappen.

(Waarom deze opdracht?)

Om fit te blijven moet een volwassene drie keer tien minuten per dag een matige fysieke inspanning doen. Dat mag, maar hoeft niet, op afzonderlijke momenten te gebeuren. Dus een keer dertig minuten mag ook. Zestigplussers hoeven alleen maar een lichte tot matige fysieke inspanning in hun dagelijkse leven in te passen.

(Wanneer deze opdracht doen?)

Doe deze opdracht op het einde van de week. Je kan deze oefening een paar keer doen omdat het de bedoeling is dat je je beweegschema probeert te verfijnen.

(Hoe deze opdracht doen?)

Stap 1: Ga naar de volgende pagina waar je een weekschema ziet. Zoek nu eens naar die momenten op een dag waarbij je denkt dat je kan bewegen. Vul die momenten in op het blad.

Ga bijvoorbeeld eens na welke verplaatsingen die je nu met de auto doet, je evengoed met de fiets kan doen? Welke verplaatsingen kan je te voet doen? Als je stevig doorstapt, mag je deze inspanning immers meetellen als een bewegingsmoment. Wanneer heb je de tijd om je loopschoenen aan te trekken en tien minuten te joggen? Zou je niet zelf in het zwembad duiken als je je kinderen ernaartoe brengt?

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Stap 2: Bekijk nog eens je volledig ingevulde blad. Ziet je schema er haalbaar uit? Probeer het en evalueer na een week. Misschien moet je wat bijsturen. Doe dat dan ook. Zoek verder tot je het schema gevonden hebt dat echt bij je leefstijl past.

Hou rekening met je 'nadelen'. Als je bijvoorbeeld al niet veel tijd met je gezin doorbrengt, loop dan niet nog meer van hen weg. Zoek naar een moment dat ook past voor jouw gezin. Als je vindt dat je te veel moet opgeven of als je te veel hinder ondervindt, hou je het nooit vol. Blijf dus zoeken naar een ideaal schema.

(Let op!)

Weet dat er ook vele trucjes zijn om jezelf te motiveren. Gebruik bijvoorbeeld een stappenteller of chronometreer in hoeveel tijd je jouw parcours fietst. Misschien stel je dan na enkele weken vast dat het je nu al sneller lukt. Of noteer hoe ver je kan lopen zonder in ademnood te komen. Na twee weken vaststellen dat je vooruitgang boekt, werkt echt motiverend. Weet ook dat in groep bewegen vaak leuker is, maar soms moeilijker te organiseren.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

(Weekoverzicht)

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
0 - 1 uur							
1 - 2 uur							
2 - 3 uur							
3 - 4 uur							
4 - 5 uur							
5 - 6 uur							
6 - 7 uur							
7 - 8 uur							
8 - 9 uur							
9 - 10 uur							
10 - 11 uur							
11 - 12 uur							
12 - 13 uur							
13 - 14 uur							
14 - 15 uur							
15 - 16 uur							
16 - 17 uur							
17 - 18 uur							

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

18 - 19 uur							
19 - 20 uur							
20 - 21 uur							
21 - 22 uur							
22 - 23 uur							
23 - 24 uur							