

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

Voor- en nadelen beweging

(Wat is Voor- en nadelen beweging?)

- Deze opdracht wil mensen helpen die twijfelen om fysiek actief te zijn
- Deze opdracht bestaat uit 2 stappen.

(Waarom deze opdracht?)

Soms vragen mensen zich af of bewegen wel iets voor hen is. Iedereen zegt dat bewegen nodig is, maar soms vraag je je af of het jou wel vooruit zal helpen. Je twijfelt. Waarom beweging ook voor jou belangrijk kan zijn, lees je bij stap 3 'Beweeg'.

(Wanneer deze opdracht?)

De bedoeling is dat je deze opdracht doet als je twijfelt om te gaan bewegen. De lijst die je zal invullen kan je altijd nalezen in gevallen waar de twijfel opnieuw toeneemt.

(Hoe deze opdracht doen?)

Stap 1: Hieronder vind je een tabel met daarin enkele voor- en nadelen van fysieke activiteit. Doorloop ze grondig. Enkele veel voorkomende voor- en nadelen zijn al ingevuld. Schrap ze als ze niet voor jou van toepassing zijn en vul de lijst verder aan met wat je persoonlijk als een voor- of nadeel ervaart.

Stap 2: Bekijk nu één voor één de voor- en nadelen. Laat ze goed tot je doordringen en vraag je af in welke mate ze je beslissing om al dan niet te bewegen beïnvloeden.

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

Bijvoorbeeld. Als je bang bent voor blessures, kies dan een fysieke activiteit waarbij de kans op lijfelijk contact met de grond of met de tegenstander minimaal is. Als je dat niet doet, dreigt bij de eerste tegenslag 'bewegen' opnieuw achterwege te blijven.

Bijvoorbeeld. Als je graag veel nieuwe mensen leert kennen, is een groepssport een goede keuze.

<u>Beweging voordelen</u>	<u>Beweging nadelen</u>
Je voelt je minder depressief	Het vergt een grote inspanning van je
Je spanningen verminderen	Nadien ben je moe
Je hebt meer zelfvertrouwen	Je bent bang voor blessures
Je bent meer tevreden over je uiterlijk	Misschien zijn je spieren de volgende dag stijf
Je voelt je fitter en actiever	Je hebt minder tijd voor familie en vrienden
Je hebt meer plezier	Je moet andere leuke activiteiten doen
Je kunt je uitleven	
Je hebt meer controle over je gewicht	
Je leert nieuwe mensen kennen	
Je krijgt meer doorzettingsvermogen	