



De gezonde keuze is niet de gemakkelijke keuze!

Dat bewegen goed is weet iedereen. Maar niet iedereen beweegt goed. Neem bijvoorbeeld de elektrische fiets. Jezelf verplaatsen op een elektrische fiets heeft nog minder gezondheidseffect dan reizen per openbaar vervoer of zelf per motor.

Mensen willen vaker fietsen omdat het gezond is en kopen dan een fiets die eigenlijk helemaal niet zo gezond is. Het is net zoiets als mensen die gaan sporten en niet uit hun comfort zone komen of de apparaten zo afstellen dat er geen spiervezel teveel wordt aangespannen.

De goedwillende gemakzucht ondermijnt onze gezondheid. De mens is van nature liever lui dan moe en is onze wilskracht beperkt houdbaar. Goed bewegen en gezond(er) eten is geen gemakkelijke keuze. Wij, WellActief, kunnen het goede voorbeeld geven, gevarieerde oefeningen bedenken en handige leefstijl tips geven, maar het feit blijft dat gezond leven altijd indruist tegen onze drang naar vet, naar lui, naar lekker, naar makkelijk.

Dit is de grootste uitdaging is ons vak. Het gaat uiteindelijk om de balans.

Hoeveel training is gezond?

“Rust roest,” zo luidt een bekend spreekwoord. Beweging houdt jong en is gezond, daar is iedereen het over eens. Maar wat als het al een tijdje geleden is dat je hebt gesport? Het is medisch bewezen dat het voor beginners niet zinvol is om meteen te hard van stapel te lopen. Verlang niet van het een op het andere moment topprestaties van je lichaam.

Sport moet fitter maken, niet zwakker!

Als je jarenlang niet gesport hebt en vervolgens zeer intensief gaat trainen, is dit schadelijk voor je gezondheid. Laat je lichaam daarom geleidelijk aan de nieuwe inspanning wennen en intensiveer de trainingen stap voor stap.

Af en toe pauzeren

Elke training vormt een belasting voor het lichaam, het hart, de bloedvaten en de stofwisseling. Om aan deze nieuwe uitdaging te wennen, hebben met name beginners voldoende regeneratiefasen nodig. Het lichaam past zich namelijk niet tijdens het trainen aan de nieuwe situatie aan, maar tijdens de pauzes daartussen.

Eerst een gezondheidscheck

Oudere mensen en ongetrainde sporters moeten zich laten adviseren voordat ze met een beweegprogramma starten. Bij ons, WellActief Beweeg & Adviescentrum, wordt elke beginner een gezondheidscheck aangeraden. We testen hierbij de conditie, kracht en beweeglijkheid en nemen belangrijke gegevens op, zoals lengte, leeftijd, gewicht, BMI en de hartslag in rust. Je trainingsplan wordt individueel aangepast aan je resultaten en je fitnessniveau.

Wist je al...? 6 tips voor een optimale training

1. Laat je, voordat je met de trainingen start, door ons adviseren en laat een fitness-check doen.
2. Train regelmatig. Verhoog de intensiteit geleidelijk.
3. Wissel af tussen kracht en conditie. Bij deze combinatie word je algemeen fitter. De afwisseling verbetert de regeneratie.
4. Houd regelmatig pauzes en slaap voldoende.
5. Train niet als je ziek bent of klachten hebt.
6. Let op een gezonde voeding en drink veel.
7. Laat een gezondheidscheck uitvoeren en je bent er klaar voor! Bewegen doet wonderen, mits je het goed doet. Overtuig jezelf.....Loop naar binnen of bel 0318-487344 en informeer naar de mogelijkheden.

