

Bijkomende stellingen over bewegen

Gezond bewegen kan je enkel bereiken door te gaan sporten. / Bewegen kan je enkel in de sportclub.

Niet waar. Bewegen kan je bijna altijd en overal. Vaak zit het in kleine dingen: de trap nemen i.p.v. de lift, elke dag de hond uitlaten, naar je vrienden toe fietsen om een babbeltje te slaan i.p.v. te chatten, ...

Een halfuur fietsen is even gezond als een halfuur wandelen.

Waar. Elke vorm van beweging is gezond als je ze op een gezonde manier uitvoert. Fietsen is dus niet per se beter dan wandelen of omgekeerd. Wel is het zo dat elke vorm van beweging een eigen intensiteit of MET heeft en dat jongeren bijvoorbeeld wel aan 60 minuten matig tot hoog intensief bewegen moeten komen. Wandelen en fietsen kunnen allebei vormen van matig tot hoog intensief bewegen zijn. De snelheid bepaalt het aantal MET. Ter vergelijking:

wandelen (5 km/u) = 3,5 MET

fietsen (15 km/u) = 5,8 MET

Wie overgewicht heeft kan beter niet sporten, dat leidt tot lichamelijke overbelasting.

Niet waar. Overgewicht veroorzaakt vele ongemakken: bewegen wordt moeilijker en de rug en de gewrichten kunnen sneller overbelast geraken. Wie overgewicht heeft, zal daardoor vaak minder graag bewegen en dus ook minder calorieën verbruiken met nog wat extra kilo's tot gevolg. Een vicieuze cirkel ... Maar door verantwoord te bewegen neemt de kans op lichamelijke ongemakken af. Regelmatig en voldoende lang bewegen kan bovendien zorgen voor gewichtsverlies, en dat geeft dan weer minder lichamelijke belasting.

Meer bewegen leidt altijd tot gewichtsverlies.

Niet waar. De enige manier om af te vallen én op gewicht te blijven, is door gezond te eten (door kleine aanpassingen te doen, niet door een crashdieet), genoeg te bewegen en te slapen en lang stilzitten te beperken. Meer bewegen zorgt ervoor dat je gezonder leeft; dat je ook gewicht verliest kan mooi meegenomen zijn, maar het is geen doel op zich. Je kent vast de uitspraak 'spieren wegen meer dan vet'. En dat klopt ook. Wie meer beweegt, bouwt ook meer spieren op. Wat je aan gewicht verliest door gezond te eten, kan gecompenseerd worden door wat je wint aan spiermassa – maar je krijgt wel een strakker en fitter lijf. Het cijfer op de weegschaal is dus relatief onbelangrijk. Het gaat om een gezonde geest in een gezond lichaam.

Spierpijn wijst erop dat bewegen niet gezond is.

Niet waar. Spierpijn heeft niets te maken met gezondheid. Het is een reactie van de spieren op een inspanning. Spierpijn kan er wel op wijzen dat de activiteit die je doet te zwaar is voor je fysieke conditie op dat moment. Of dat de bewegingen die je doet nog wat onwennig aanvoelen voor je lichaam. Je stemt de duur en de intensiteit van je activiteiten dus best af op je lichamelijke mogelijkheden, en je bouwt best langzaam en stelselmatig op. Je spieren rekken voor en na een bewegingsactiviteit helpt ook om de spieren te ontspannen.

Lang stilzitten doorbreken zorgt voor betere prestaties op school.

Waar. Door periodes van inactiviteit te doorbreken met korte bewegingsrijke activiteiten, scherp je je concentratie aan. Als je na een lange les even een paar bewegingsoefeningen doet, word je weer helemaal fris in het hoofd en ben je klaar voor het vervolg. Ook kinderen en jongeren die de beweegnorm van 60 minuten per dag halen presteren beter op school. Mooi meegenomen, toch?

Als je elke avond voldoende beweegt of sport (minstens 60 minuten) dan mag je gedurende de rest van de dag stilzitten om gezond te leven.

Niet waar. Lang stilzitten is slecht voor je gezondheid, zelfs al heb je die dag al gesport. Het verhoogt de kans op diabetes, hart- en vaatziektes, hoge bloeddruk, hoge cholesterol, spier- en gewrichtsklachten (bijvoorbeeld rugproblemen), slaapproblemen, mentale problemen zoals dementie ... Daarom is het belangrijk om periodes van lang stilzitten te doorbreken: tijdens het studeren een glas water halen, even de benen strekken tijdens een reclameblok op tv, rondwandelen terwijl je met je vriend(in) belt, ...