



De Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen.

In veel publicaties lezen we dat we tekort bewegen en dat dit schadelijk is voor de gezondheid. Gerechvaardigd is dus de vraag hoeveel we dan moeten bewegen. In dit artikel een overzicht over de beweegnorm. Uit onderzoek blijkt dat onderstaand beweegnorm door 60% van de Nederlanders niet wordt gehaald en dat 12% zelfs geheel inactief is, d.w.z dat er geen dag is dat men minimaal 30 minuten matig actief is

Beweegnorm.

Het huidige advies met betrekking tot de minimale hoeveelheid lichaamsbeweging ter bevordering voor de gezondheidstoestand luidt voor de Nederlandse situatie:

"Iedere volwassene dient in totaal minimaal 30 minuten matige intensieve lichamelijke activiteit te hebben op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week" (Nederlandse Norm Gezond Bewegen: NNGB). Voor kinderen geldt een tijdsduur van 60 minuten per dag, waarbij de lichamelijke activiteit tenminste twee dagen per week gericht moet zijn op het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid. "

Lichamelijke activiteit

Onder lichamelijke activiteit wordt iedere lichaamsbeweging gerekend waarbij skeletspieren samentrekken en waarbij de stofwisseling hoger is dan de stofwisseling in rust. Vrij vertaald: "er moet sprake zijn van enige inspanning." Die inspanning is weer afhankelijk van zwaarte, intensiteit, soort en duur van de inspanning. We meten dit door de stofwisseling in rust op 1 eenheid te stellen. We noemen dit een MET (Metabolic Equivalent). Om met wat cijfertjes te goochelen, 1 Met komt overeen met een zuurstofgebruik van 3,5 ml per kilogram lichaamsgewicht.

Geadviseerd wordt om tenminste 200 kilocalorieën per dag te verbruiken boven het energieverbruik in een rustsituatie (zitten, staan, uitvoeren van bureauwerkzaamheden etc.) Dit wordt bereikt door het uitvoeren van activiteiten met een energieverbruik van 4-7 kcal per minuut. Deze intensiteit bereikt men bijvoorbeeld bij een stevige wandeling (5-6 km/uur) of 15 minuten hard te lopen. (Bron: Geneeskunde en Sport 4-2000 en 4-2001). Bij activiteiten ter bevordering van de gezondheid hoeft de lichamelijke activiteit nog niet eens in één keer uitgevoerd te worden maar mag verdeeld worden over meerdere keren per dag. Het energieverbruik is afhankelijk van uw gewicht. Een groot misverstand is dat men denkt dat men speciaal moet gaan sporten. Het op de fiets boodschappen gaan doen, de kinderen naar school brengen of het werken in de tuin kan hetzelfde effect geven. Gezond bewegen is niet in een trainingspak hardlopen met een vuurrood hoofd gedurende een half uur per week en de overige dagen met de auto de sigaretten gaan halen op de hoek bij de C1000.

De Nederlandse norm gezond bewegen voor ouderen (55-plussers)

Een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week met een intensiteit van 5 MET. Twee maal op een dag een kleine wandeling van 15 minuten volstaat dus Het verschil met de norm van volwassenen is dat de intensiteit iets lager mag zijn, n.l. tussen de 3 en 4 MET.

Uit verschillende onderzoeken is duidelijk geworden dat regelmatige lichamelijke activiteit een gunstig effect heeft op bloeddruk en lichaamsgewicht en dat het de kans verkleint op hart- en vaatziekten, osteoporose, suikerziekte en depressieve klachten. Het is dan ook voor een fysiotherapeut schrikbarend om te merken hoe weinig mensen de beweegnorm voor gezond bewegen halen. Het lijkt op het verhaal over roken, iedereen weet dat het slecht voor de gezondheid is maar geen enkele maatregel van de overheid leidt tot een verminderd rookgebruik.

trainingsintensiteit

Het vaststellen van een trainingsintensiteit kan bijvoorbeeld gebeuren aan de hand van fysiologische reacties van het lichaam op de inspanning.

Intensiteit	Tempo	Lactaatwaarde	Subjectieve beoordeling	Ademhaling	Benaming
1	Rustig	Onder de 2 mmol	Licht	Gemakkelijk praten.	Herstel
2	Gemiddeld	2 mmol	Normaal	Nog ongestoord praten, ademhaling is licht versneld	Extensieve duur.
3	Vlot	Tussen de 3-4 mmol	Zwaar	Praten stopt af en toe door versnelde ademhaling	Intensieve duur

Met deze verschillen in trainingsintensiteit kan je een schema maken met variaties.

Voorbeeld:

- * 1 minuut lopen/wandelen met intensiteit 1
- * 1 minuut lopen/wandelen met intensiteit 2
- * 1 minuut lopen/wandelen met intensiteit 3
- * 1 minuut lopen/wandelen met intensiteit 2
- * 1 minuut lopen/wandelen met intensiteit 1

In deze 5 minuten heb je dan een zogenaamde piramideloop gedaan.

Wandelen:

Bij het opbouwen van verschillende trainingsschema's wordt altijd gekeken naar het (hard)lopen. Je kunt dit (hard)lopen ook veranderen in stevig wandelen met verschillende snelheden.

5 kilometerschema

	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
maandag	rust	rust	rust	rust	rust	rust
dinsdag	1 minuut lopen om 1 minuut wandelen (10x)	3 minuten lopen om 3 minuten wandelen (4x)	7 minuten lopen om 2 minuten wandelen (3X)	8 minuten lopen om 2 minuten wandelen (3X)	9 minuten lopen om 1 minuut wandelen (3X)	15 minuten lopen om 1 minuut wandelen (2X)
woensdag	rust	rust	rust	rust	rust	rust
donderdag	2 minuten lopen om 4 minuten wandelen (5x)	3 minuten lopen om 3 minuten wandelen (4x)	8 minuten lopen om 2 minuten wandelen (3X)	10 minuten lopen om 2 minuten wandelen (2x); 6 minuten lopen	12 minuten lopen en 2 minuten wandelen (2x) 3 minuten lopen	12 minuten lopen om 2 minuten wandelen (3x)
vrijdag	rust	rust	rust	rust	rust	rust
zaterdag	rust	rust	rust	rust	rust	rust
zondag	2 minuten lopen om 4 minuten wandelen (5x)	5 minuten lopen om 3 minuten wandelen (3x)	8 minuten lopen om 2 minuten wandelen (3X)	8 minuten lopen om 2 minuten wandelen (3X)	10 minuten lopen om 2 minuten wandelen (3X)	12 minuten lopen om 2 minuten wandelen (3X)

Elk schema is natuurlijk aan te passen aan de omstandigheden. Er zijn een paar basisregels:

1. Voor een verbetering van de conditie is 3x per week , minimaal 2x per week een training noodzakelijk van minimaal een half uur, liefst een uur
2. Na een training hoort altijd een rustdag. Dit hoeft niet te betekenen dat je niets hoeft te doen maar er mag geen bovenmatige inspanning zijn (dus ook niet een tennistoernooi of een lange wandeling die je uitput)
3. Ga niet inspannend trainen als je je niet goed voelt. De beste graadmeter is de rusthartslag, als je 's ochtends wakker wordt met een hartslag die meer dan 10 slagen boven je normale rusthartslag ligt, ga dan geen intensieve training volgen.

andere activiteiten

Als voorbeeld staan in onderstaande lijst een aantal andere activiteiten weergegeven met het bijbehorende energieverbruik.

Energieverbruik bij verschillende activiteiten door een volwassen persoon van gemiddeld gewicht (70 kg)

Activiteit	calorieënverbruik per uur
Fietsen (ongeveer 10 km/uur)	210
Wandelen (4 km/uur)	210
Tuinieren	220
Grasmaaien	270
Roeien (4 km/uur)	300
Zwemmen (400m/uur)	300
Volksdansen	350
Skaten / schaatsen	350
Tennissen	420
Fietsen (20 km/uur)	600
Hardlopen (16 km/uur)	900