

Bewegen het beste „Medicijn” voor iedereen

Zonder twijfel is bewegen en deskundig begeleid sporten het beste en goedkoopste middel om kwaliteit van leven te bevorderen.

Het is goed om eens stil te staan bij het belang van bewegen. Regelmatig lichaamsbeweging draagt op allerlei manieren bij aan uw gezondheid. Uw hart en bloedvaten blijven beter in conditie. Het verlaagt de bloeddruk en het cholesterolgehalte. En er is minder kans op overgewicht. Verder blijven uw botten langer sterk, de spijsvertering gaat beter werken. De kans op verstopping wordt kleiner en zelfs het risico dat u dikkedarm-kanker krijgt, wordt kleiner. Recent onderzoek heeft ook een afname van de kans op borstkanker bij vrouwen aangetoond. Bewegen zorgt dat u zich beter en energiever voelt, u kunt zich makkelijker ontspannen en bent beter bestand tegen stress.

MAAR WAAROM BEWEGEN WE VAAK TE WEINIG ?

- We vinden het te eng en weten niet op welke manier en hoeveel we moeten bewegen om optimaal gezondheidswinst te behalen.
- Sporten wordt geassocieerd met afzien, zweten en soms pijn lijden.
- Chronisch zieken en chronisch pijn patiënten hebben meer angst om te bewegen.

Sportcentrum Plezier heeft nu de beschikking over een gespecialiseerde afdeling die zich bezighoudt met het aanbieden van bewegingsprogramma's waar plezier, ontspanning en gezondheidsbevordering centraal staat. Met minimale inspanning werkt u al aan uw gezondheid.



Deze afdeling neemt ook verschillende testen (bv Fysiofitscan) af voor specifieke doelgroepen; ouderen, chronisch zieken of mensen met een inactieve leefstijl.

HOE GAAN WIJ TE WERK ?

Afhankelijk van uw persoonlijke situatie en uw wensen wordt een aantal andere testen bij u afgenomen. Op deze wijze wordt een indruk verkregen van de kracht van uw spieren, uw lenigheid, uw vetpercentage, uw coördinatie en uithoudingsvermogen. Daarna wordt u geïnformeerd over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Hiermee wordt een basis gelegd voor een persoonlijk bewegeadvies.

Rayen Bindraban, registerfysiotherapeut en trainer-coach.