

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/363173608>

Bewegen volhouden [Ogenblikje 2022;36(143):22-23]

Article · September 2022

CITATIONS

0

READS

6

1 author:



Rinie Geenen

Utrecht University

644 PUBLICATIONS 9,925 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Attachment and Obesity [View project](#)



Body-relatedness in somatic symptom disorder [View project](#)

Bewegen volhouden

Veel mensen slagen erin om gedurende korte tijd meer te bewegen. Veel moeilijker is het om het bewegen lang vol te houden. Onderstaande tips kunnen een oplossing bieden. Probeer er vooral iets uit te halen dat voor jou persoonlijk werkt. Geen enkele tip zal voor iedereen werken.

Ik heb nooit ook maar iets met bewegen gehad. Waarom zal het me nu dan wel lukken om bewegen vol te houden?

Voor veel mensen is 'niet bewegen' inderdaad een diep ingesleten gewoonte. Het is erg moeilijk om gewoontes af te leren. Probeer het toch! Je kunt slechte gewoontes namelijk door goede vervangen. Als je altijd met de auto naar een dichtbijzijnde bakker gaat, dan is het goed om voortaan altijd te voet of met de fiets te gaan.

Moet ik het bewegen volhouden totdat het pijn doet?

Ga niet door met bewegen totdat je veel pijn heb. Bouw de beweging geleidelijk op. Als je stopt met bewegen terwijl het nog leuk is, dan heb je volgende keer ook weer zin om te bewegen. Zo hou je het vol om in beweging te blijven.

Werkt een stappenteller om het bewegen vol te houden?

Voor veel mensen helpt een stappenteller bij het opbouwen van beweging als motivatie. Voor anderen voelt het minder belonend. Dat is persoonlijk. Om het bewegen vol te houden, is een stappenteller alleen waarschijnlijk niet genoeg.

Welke bewegingsactiviteit is het beste voor me?

Deze vraag is niet te beantwoorden. Denk goed na over wat je echt graag zou willen doen. Dan lukt het eerder om die activiteit te blijven uitvoeren. Misschien vind je het belangrijk dat je zelf nog boodschappen doet of de kinderen naar school brengt. Dat zou kunnen betekenen dat fietsen of wandelen de beste bewegingsactiviteit is.

Ik kan niets en heb nooit iets gekund. Wat moet ik doen?

Het is inderdaad belangrijk dat je de bewegingsactiviteit kunt uitvoeren. Dansen hou je beter vol als je hebt geleerd hoe het moet. En als je in een fitnesscentrum wilt sporten, dan is het handig om te weten hoe de apparaten werken. Deskundigen kunnen helpen. Als je er moeite mee hebt om iets uit een kastje boven je hoofd te pakken, herhaal





dan de beweging een paar keer totdat het makkelijker gaat. Tenslotte helpt het als je de lat niet te hoog legt. Als je wel drie kilometer kunt fietsen, maar geen tien kilometer, dan is het beter om drie kilometer te fietsen. Lukt het niet met een gewone fiets, dan kan het misschien wel met een elektrische fiets.

Ik moet al die bewegingsactiviteiten in mijn uppie uitvoeren. Daarom komt het er niet van.

Dat is inderdaad een probleem. Mensen bewegen makkelijker als ze samen zijn. Als één persoon in een groep applaudisseert of gaat staan, dan doen anderen het ook. Samen met anderen bewegen is bovendien gezellig. De ander kan je steunen en aanmoedigen als het even wat moeilijker gaat. Op internet staat een filmpje van ouderen die samen hip-hop-dansen. Ze hebben veel lol bij het bewegen en het roepen van hip-hopkreten. De andere mensen maakten het bewegen tot een gezellige activiteit. Probeer dus een maatje te vinden om samen bewegingsactiviteiten te ondernemen.

Wat als je een hekel aan bewegen hebt?

Probeer dan toch iets te vinden wat je een beetje leuk vindt: fiets op een elektrische fiets naar een terras dichtbij en geniet daar van het mooie weer, wandel met je kleindochter naar een speeltuintje of maak thuis een dansje als je naar je favoriete muziek luistert. Kies een activiteit die je leuk vindt om te doen of die je ergens brengt waar het fijn is om te zijn.

Hoe kan ik mijn goede voornemens omzetten in daden?

Maak een duidelijk actieplan. Schrijf op wanneer en waar je met wie voor hoe lang gaat bewegen. Bijvoorbeeld: "Ik ga iedere maandag om half tien met een buurvrouw wandelen, iedere woensdag om tien uur naar een gymklasje en iedere vrijdag na het ontbijt op de fiets naar de markt." Deze concrete voornemens helpen beter dan algemene voornemens zoals "Ik wil wat meer gaan bewegen."

Het kost zoveel inspanning om in beweging te blijven. Is er niet iets te bedenken wat minder inspanning kost?

Je bent op zoek naar een 'nudge'. Dat is een duwtje in de goede richting zodat je onbewust doet wat goed voor je is waardoor het nauwelijks inspanning kost. Voorbeelden zijn Hollebolle Gijs in de Efteling of de basket waar je afval in kunt werpen bij een parkeerplaats. Daardoor wordt opruimen leuk. Een paar jaar geleden was er een spel op de smartphone waarbij je Pokémon moest zoeken. De mensen die daaraan meededen legden vele kilometers af zonder het in de gaten te hebben. Ik ken iemand met een chronische aandoening die gepassioneerd raakte door fotograferen. Om mooie natuurfoto's te maken moest ze soms hele stukken lopen. Dankzij haar fotografiehobby ging ze steeds meer bewegen. Deze bewegingsactiviteit houdt ze nog steeds vol, want het geeft haar veel plezier en kost daarom weinig inspanning. Als het jou lukt om voor jezelf iets te bedenken wat je automatisch met plezier in beweging zet, dan zal je het lang volhouden. Zoek je eigen 'nudge'!

prof. dr. Rinie Geenen

«