

29 mei 2019

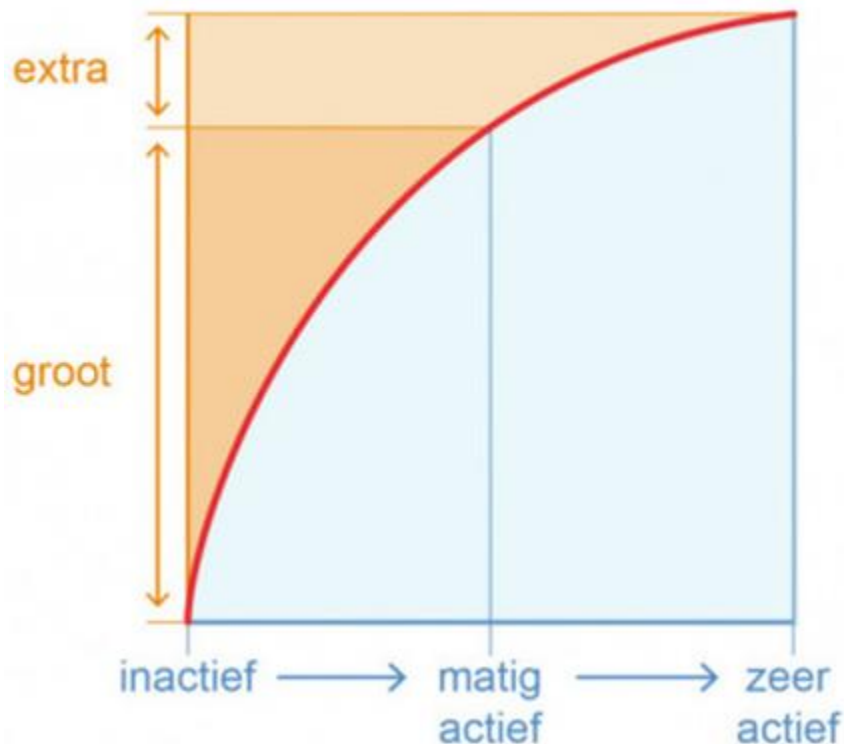
De gezondheidsuniversiteit

Verzorgd door: Kelly Stessen



Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op

Gezondheidsvoordeel

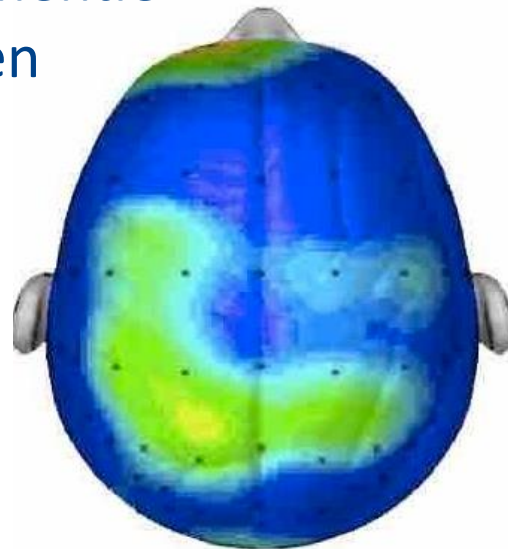


Lichaam:

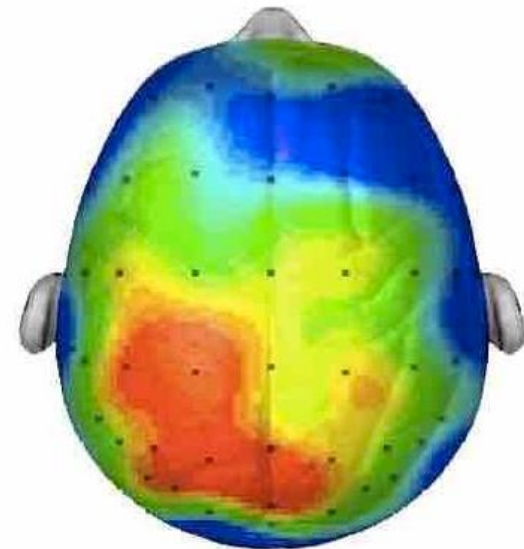
- aanmaak endorfine en serotonine (gelukshormonen)
- gezond hart en sterke botten (botdichtheid neemt af na 30^e)
- sterkere en soepelere spieren (invloed op adl)
- verbetering van lichaamshouding
- meer energie
- minder vaak ziek
- minder stress

Meedoen doe je voor jezelf!

- Beter ontspannen
- Verbeterde concentratie
- Minder kans op dementie
- Meer zelfvertrouwen
- Minder stress



HERSENACTIVITEIT
NA 20 MIN ZITTEN



HERSENACTIVITEIT
NA 20 MIN WANDELEN

Haal het kind in je naar boven!!



Voorbeelden:

Bert 76 jaar

“Geruime tijd geleden gepensioneerd. Wat te doen met de vele vrije tijd? Een paar jaar Yoga geprobeerd en daarna een keer per week wandelen. Via het wandelen ben ik bij de sportinstuif terecht gekomen. Daar zag ik mijn eerste grote voorbeeld: een negentig jaren oude man die, weliswaar vaak met een rood aangelopen hoofd, alle oefeningen deed. Vervolgens bodytraining, ik dacht dat het iets voor vrouwen was. Maar de enthousiaste trainster sleepte me mee.

Vervolgens probeerde ik ook fitness in de open lucht. Maandenlang, weer of geen weer stukken lopen, rek- en strekoefeningen, krachttraining enz.

En toen.....hardlopen, aanvankelijk een keer per week, evenals alle andere activiteiten georganiseerd door Maastricht Sport. Het was twee jaar ploeteren, maar dan ineens loop je wedstrijden! Ik begon met 5 km, toen 16 km en vervolgens 21km! Na die twee jaar bereik je eindelijk het door jou begeerde ‘runners high’ en loop je vier keer per week.

En dan sta je met vele duizenden op de Schiedamse Dijk in Rotterdam. Klaar voor je eerste en wellicht enige marathon. Bij het gezang van Lee Towers pink je tegen wil en dank een traantje weg. En dan na vele uren lopen en na maanden intensief trainen bereik je de finish. Wel langzaam maar wat een voldoening!”

Voorbeelden:

Carmen 52 jaar

“Al enkele jaren ben ik een trouwe sporter bij Maastricht Sport. Het sporten brengt een stukje structuur in mijn leven. Drie keer in de week op dezelfde tijdstippen sporten vind ik heel prettig. Daarnaast vind ik het heel belangrijk om mijn conditie en lenigheid op peil te houden. Na het sporten heb ik altijd een heerlijk gevoel en heb ik mijn hoofd goed leeg kunnen maken (free my mind). Het is een inspanning, maar tegelijkertijd een ontspanning! Bij de diverse sporten kom je in contact met mensen van allerlei leeftijdscategorieën. Het stukje sociaal contact vind ik een heel belangrijk onderdeel. Als ik meer tijd zou hebben, zou ik zeker aan nog meer sportonderdelen meedoen!”

