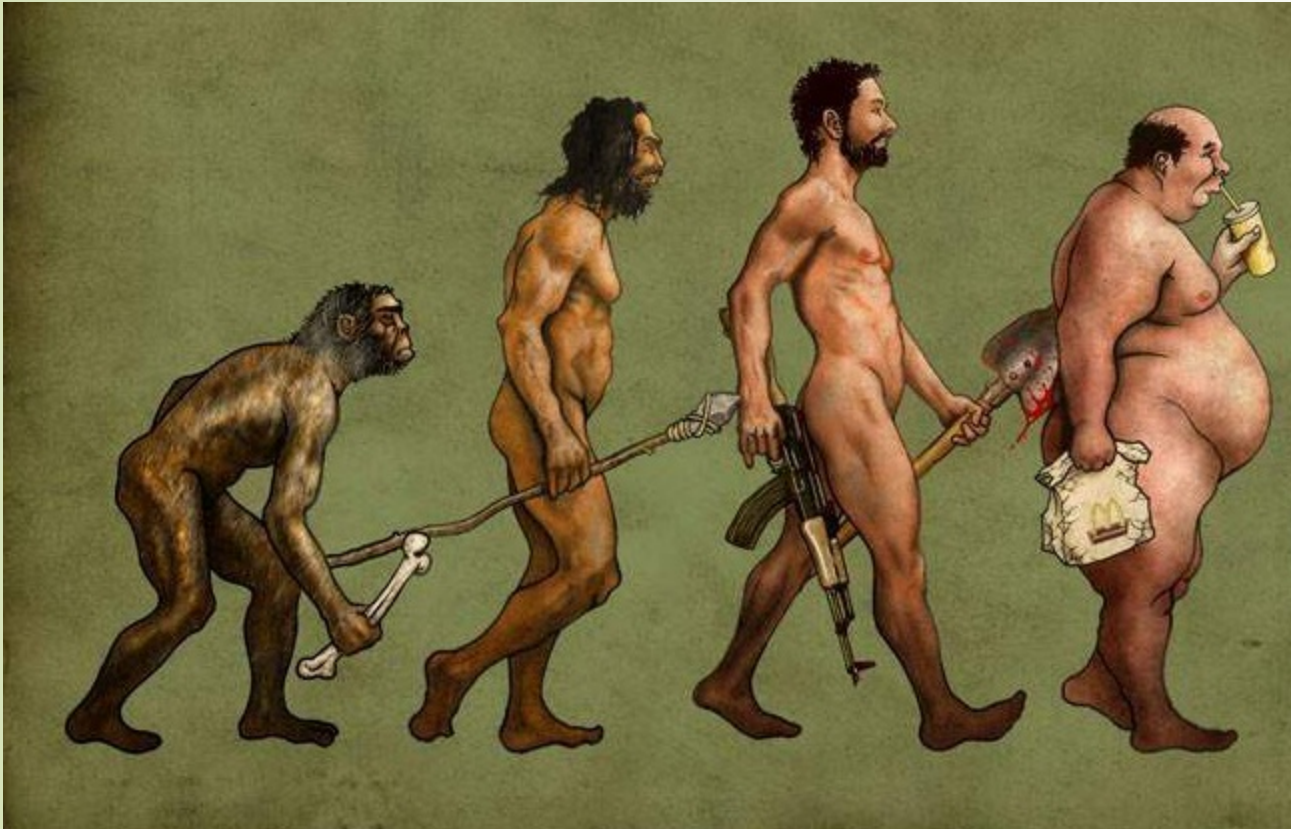


# BEWEGEN & GEDRAG



lesdag 5 VBG

voeding, bewegen & gedrag HLC



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# Huishoudelijke mededelingen

- In de les vooral **doen** en theorie thuis bestuderen!
- Vragen graag via de mail stellen, antwoord via de mail of in de les
- Kijk op website voor meer achtergrondinformatie



# Programma

KENNIS MAKEN/ INLEIDING  
IN BEWEGING KOMEN

- Fases
- Kleine stapjes
- Dagelijks bewegen
- Basis van bewegen  
=> core stability – kracht - conditie

VAN HULPVRAAG NAAR BEWEEGDOEL



# VOORSTELLEN WIE ZIJN WIJ



# Corrine

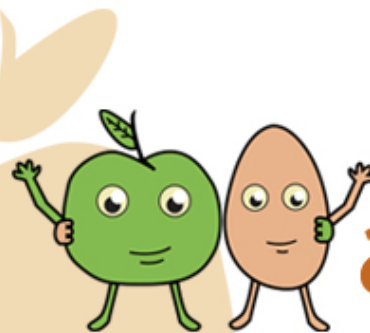
55 jaar

Moeder - pedagoog

Leefstijlcoach – trainer - docent

Praktijk Appeltje Eitje in Zeist

Van maat 46 naar 38



[corrine@snijdersenco.nl](mailto:corrine@snijdersenco.nl)

06 15844099

**appeltje eitje**

voeding, bewegen & geniet wilt leven én je kinderen een gezond leven gunt!

Wie zijn jullie?



# Wat verwachten we van jou?

- Eerste jaar:
  - Beweegplan voor jezelf! Aansluiten bij voedingsplan dat je bij Millie maakt
- Tweede jaar: aan de slag met proefcliënten
  - Beweegplan voor twee proefcliënten dat aansluit bij voedingsplan
- Reflectieverslag na iedere les heel fijn
  - Geven beeld of je de stof gesnapt hebt
  - Opdrachten uit de les in verwerken!
- Theorie-examen (stof in de cursusmap)



# Wat gaan we zelf bewegen?

**Lesdag 5**

**Stabiliteit (binnen) en Conditie (buiten)**

matje  
makkelijk zittende kleding & sport- of hardloopschoenen  
Hartslagmeter (als je die hebt)

**Lesdag 6**

**Kracht- en conditie (buiten)**

Sport- of hardloopschoenen en makkelijk zittende kleding  
Hartslagmeter (als je die hebt)

**Lesdag 11**

**Circuittraining (kracht)**

(hard)loopschoenen en makkelijk zittende kleding – **binnen of buiten**

**Lesdag 12**

**Bewegen met speciale doelgroepen**

makkelijk zittende kleding - **aangepast bewegen**



# Maak af.....

Als student leefstijl-/ beweegcoach wil ik vooral leren hoe ik .....

Ik ben al een goede leefstijlcoach want ik ben.....

*SCHRIJF IN JE REFLECTIEVERSLAG:*



# Vitaliteitscheck

Vitaliteitscheck (die je bij Millie hebt ingevuld)

Walking scales (ook te gebruiken voor cliënten)

- Wat gaf je jezelf (ga op cijfer staan)
- Wat was je eindscore (verplaats als dit nodig is)



# En wat voor Bewegen?

- Op welk cijfer sta je nu wat betreft bewegen (kennis en doen)?
- Licht je cijfer toe!
- Waar zou je willen staan (kennis en doen)?
- Wat moet er gebeuren om een punt omhoog te gaan



# Nederlandse Norm Gezond Bewegen

## 18 – 55 jaar

minimaal 5 dagen per week

30 minuten per dag

matig intensieve lichaamsbeweging (hartslag omhoog!)

*Matig lichamelijk actief betekent bijvoorbeeld stevig wandelen (5 km/uur) of fietsen (16 km/uur)*

## Daarnaast

3x per week intensief bewegen/ sporten

20 minuten



# Maar ook.....

## Fitnorm

## Combinorm

## 55+



# Belangrijk

- lekker is/ voelt
  - gelukkiger maakt
  - plezier oplevert
  - geen moeten is!
- 
- Liever iedere dag een beetje bewegen dan 1x over de top
  - Voor resultaat ga je steeds een keer verder, dus af en toe langer bewegen in een beetje verhoogde hartslag (matig intensief – hoog intensief)
  - Afhankelijk van eigen conditie en kunnen! Nooit te veel/ overbelasten = blessures

Voor iemand met ernstig overgewicht is langzaam wandelen al hartslag verhogend terwijl iemand die op gewicht is hard moet lopen wil de hartslag omhoog gaan!

# 4 grote voordelen van bewegen

1. goed voor je gezondheid (o.a. hart- en vaatziekten, diabetes, bloeddruk, cholesterol)
2. onmisbaar om op gewicht te blijven (verbeterd je metabolisme/ stofwisseling)
3. vergroot je belastbaarheid (stress/ ziekte)
4. maakt blij (gelukshormonen)

# Positieve effecten bewegen op gedrag

1. Energie(k) en fit (conditioneel en kracht)
2. Gelukkig = hormonen en trots op jezelf
  - Aanmaak goede hormonen
    - » Serotonine, Dopamine, Endorfine, Nor-Adrenaline
  - Afbraak stresshormonen
    - » Adrenaline, Cortisol

Pas op! te veel/ te lang achter elkaar sporten levert cortisol op ipv dat cortisol wordt afgevoerd. Dit is het gevolg van fysieke stress!

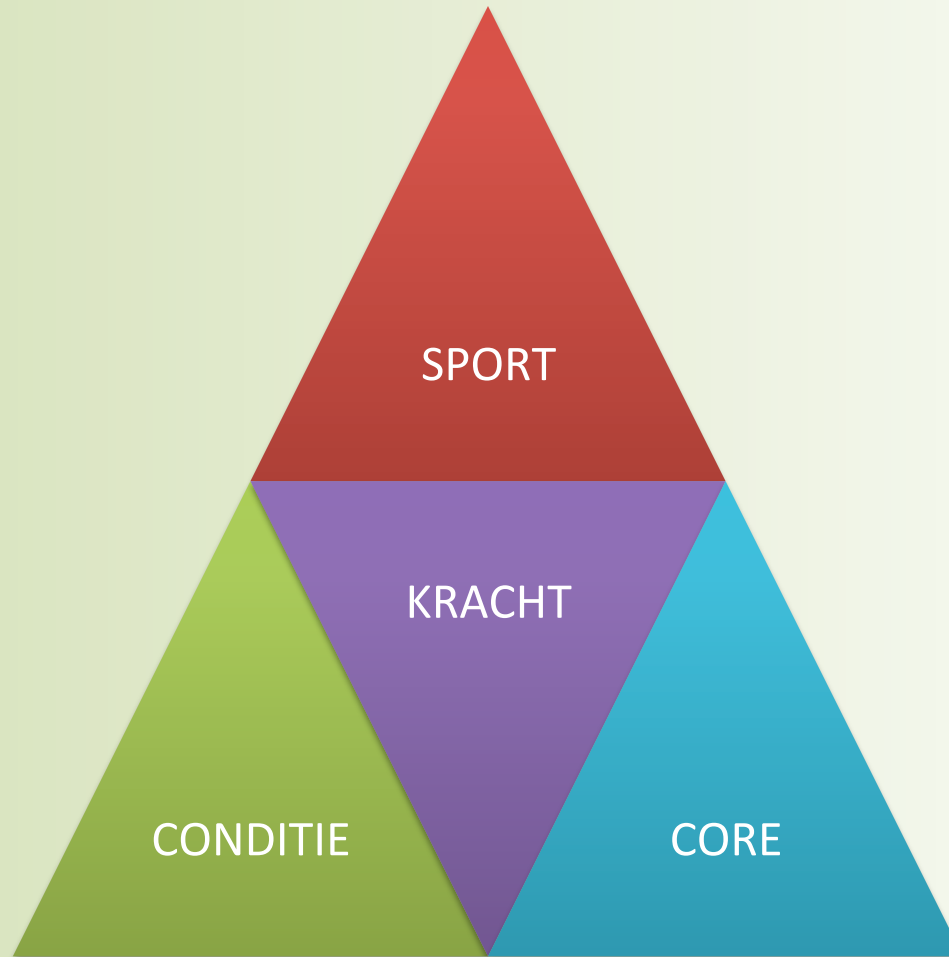
3. Snellere verbranding (afvallen, maar ook op gewicht blijven)
4. Ontspannend (alfagolven bij rustig bewegen en goed ademen)



# STABILITEIT-CONDITIE-KRACHT



# DE BASIS VOOR SPORT



voeding, bewegen & gedrag HLC



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# Bewegen =

- alle (dagelijkse) activiteiten waarbij de motoriek gebruikt wordt
  - van A naar B verplaatsen
  - tillen, bukken en rekken tijdens de dagelijkse activiteiten
- onmisbaar onderdeel voor een optimale vitaliteit
- één van de BRAVO-factoren



# Sporten

- bewegen om het bewegen
- met het doel om beter, sneller, sterker, te worden
- bewegingen gericht op prestaties, techniek van een specifieke beweging, bijvoorbeeld een bal schoppen of speer werpen
- al dan niet met een wedstrijdelement
- individueel of met teamverband



# Functioneel trainen

- trainen op alle functies die je nodig hebt om te kunnen bewegen
- doel:
  - vergroten van vitaliteit
  - fitter, energiever, gezonder en zelfverzekerder
  - minder risico op vallen
  - makkelijker kunnen bukken, strekken



# Funcities

1. Uithoudingsvermogen
2. Kracht
3. Flexibiliteit
4. Explosiviteit
5. Snelheid
6. Coördinatie
7. Behendigheid
8. Balans
9. Controle



# CORESTABILITY OF ROMPSTABILITEIT



# Corestability

- Beschermst en ondersteunt de wervelkolom door een natuurlijk korset van rug-, bil- en bekkenbodemspieren tot op hoge leeftijd!
- Zorgt voor stabiliteit van het hele lichaam, maar specifiek rug, nek, schouders, bekkenbodemgebied
- Basis voor alle andere vormen van lichaamsbeweging
- Beperkt de klachten/ blessures aan bewegingsapparaat en problemen bij bewegen

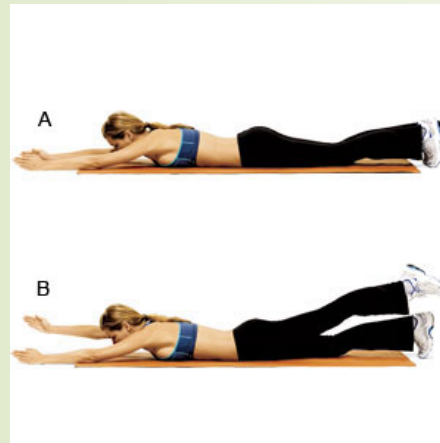




# OEFENINGEN VOOR CORESTABILITY

# ZELF DOEN





# Belang van core stability bij sporten



# Pilates



voeding, bewegen & gedrag HLC



Academie voor

**Holistisch Coachen**

A red line representing a heart rate monitor trace. It starts with a flat line, then shows several peaks and troughs. A large heart shape is drawn in red, overlapping the central part of the trace. The text 'FIT-CHECK' is written in green, bold, sans-serif font across the middle of the heart shape.

# FIT-CHECK

Fitter? Betere conditie? =>  
hart en vaatstelsel trainen



Academie voor

Holistisch Coachen

# (Rust)hartslag is graadmeter

1. Hartslag in rust (meten)
2. Omslagpunt (uitrekenen)
  - » mannen =  $220 - \text{leeftijd}$
  - » vrouwen =  $226 - \text{leeftijd}$
3. Hartslagzones (uitrekenen)

Pen en papier dat gaan we nu doen



# Gaan we testen

- Hartslagmeter om als je die hebt
- Pen en papier mee
- Rustig wandelen naar het park
- Hartslag opmeten als we daar aankomen
- Stukje stevig doorwandelen
- Hartslag opmeten na 10 minuten
- Terug wandelen
- Hartslag opmeten als je weer op je stoel zit



# CONDITIETRAINING



voeding, bewegen & gedrag HLC



Academie voor

**Holistisch Coachen**



# Voordelen goede conditie

- sterkere hartspier en sterkere longen! => cardiovasculair en respiratoir systeem
- Vergroten uithoudingsvermogen (spieren) door doorbloeding => bloedvolume en meer bloedvaten om de spieren
- betere zuurstofopname in de spieren
- betere overdracht van zenuwprikkels



# Nog meer voordelen

- je gezondheid verbetert, allerlei vage klachten verdwijnen
- je herstelt sneller als je ziek bent
- je hebt een lagere kans op hart- en vaatziekten
- je verkleint de kans op diabetes
- je bloeddruk en je cholesterolgehalte verbeteren
- je kunt beter tegen stress
- je valt sneller af als je dat zou willen
- je humeur knapt op
- je slaapt beter



# Manieren van trainen

- Hartspier trainen door afwisselend hoge hartslag (>90%) en lage hartslag (60%)
- Hartspier en zuurstoftransport trainen door langere afstand in hoge hartslag (80%)
- Verbranding in spieren trainen kort en intensief = HITT (> 80%)
- Wennen aan langere tijd belasten = Duurtraining = lange afstand in lage hartslag (70%)
- Vet verbranden = minimaal 60 minuten matig-intensief (60-70%)



# KRACHTTRAINING



= alle spieren van het lichaam trainen  
buik – rug- schouders – bekkenbodemb –  
billen – benen - armen

# Voordelen van krachttraining

1. Met krachttraining maak je endorfine (gelukshormoon) aan, word je blij van
2. Sterker, mooi en strak lichaam
3. Bevordert coördinatievermogen = minder kans op vallen
4. Stimuleert aanmaak nieuwe (bot-)cellen = spieren en botten in betere conditie
5. Reduceert stress en depressieve klachten
6. Positiever gevoel over je eigen lichaam, meer zelfvertrouwen
7. Aanmaak van groeihormonen = Helpt tegen vroegtijdige veroudering
8. Helpt bij afvallen: meer spieren = hogere 'stofwisseling-in-rust'
9. méér eten zonder aan te komen bij gezond gewicht

# Persoonlijk Beweeg Plan



# Hoe doe je dat?

Veranderen is een proces dat volgens een patroon verloopt

Fase 1 = ik wil wel maar weet niet hoe

Fase 2 = ik weet het, ik wil het maar doe het niet

Fase 3 = ik weet het, ik wil het en doe het

Belangrijk om te weten in welke fase van bewegen je zit!



# Fase 1 => weten

- ik beweeg niet of nauwelijks
  - ik niet weet wat ik moet doen
  - ik weet de voordelen van bewegen niet
- ik wil graag wil weten hoe ik het beste kan bewegen? welke verschillende manieren van bewegen zijn er en waarom zijn die belangrijk voor mijn gezondheid?





# Fase 2 => bewust zijn

- ik beweeg al; ik weet wat ik moet doen, welke soort van bewegen bij mij past, waarom bewegen goed voor me is, maar toch doe ik het vaak niet of maar half. Als ik moet kiezen laat ik het bewegen makkelijk er bij zitten
- Help me om er achter te komen welke onbewuste gedachten/ normen belemmeren mij te doen wat ik wil. Waarom doe ik de dingen die ik wil niet?



# Fase 3 => doen en integreren

- ik beweeg en ga! ik heb een gezonde leefstijl voor de rest van mijn leven en heb daar lol in
- ik zoek manieren om dat wat ik doe nog te verbeteren en om het optimale uit mijn bewegingen te halen om mijn gezondheid nog meer te verbeteren; help mij nieuwe doelen te maken!



# Oefening

2-tallen

Uitvragen:

In welke fase zit de ander?

Wat is de eventuele hulpvraag?

Dit is eerste input voor je beweegplan



# Kleine stapjes

*de kunst van Kaizen (Robert Maurer)*

Grote veranderingen komen tot stand door kleine stapjes te nemen in de richting van het doel

Kleine stappen omzeilen de automatische weerstand van de hersenen tegen nieuw gedrag

De techniek is even eenvoudig:

- Stel eenvoudige vragen
- Denk eenvoudige gedachten
- Voer simpele acties uit
- Los kleine problemen op
- Geef jezelf kleine beloningen
- Herken kleine momenten



# In beweging komen / brengen

*van inactief naar actief*

1. Afkicken van niet bewegen
2. Vervolgens aan de slag met vallen en opstaan, eerst houding en balans vinden en vervolgens met kleine pasjes vooruit
3. Gaan genieten van positieve ervaringen en nieuwe, steeds grotere uitdagingen

LET OP: IN KLEINE PASJES



# Rol van de coach

## Stap 1

- Informatie over de cliënt verzamelen (intake)
- Hulpvraag en behoefte van cliënt inventariseren en doel SMART (intake)
- Informatie geven (vraagt kennis van jou als coach)

## Stap 2

- Oordelen, waarden & normen van cliënt boven water krijgen
- Oude gedachtes vervangen door nieuwe gedachtes
- Kleine pasjes nieuw gedrag in dagelijks leven introduceren

## Stap 3

- Helpen dat iemand niet in oude gewoonten terug valt
- Nieuwe doelen/ uitdagingen maken



EN, DOET HET PIJN ALS IK  
HIEROP DRUK?

**Wat de (beweeg)coach zeker  
niet doet.....**

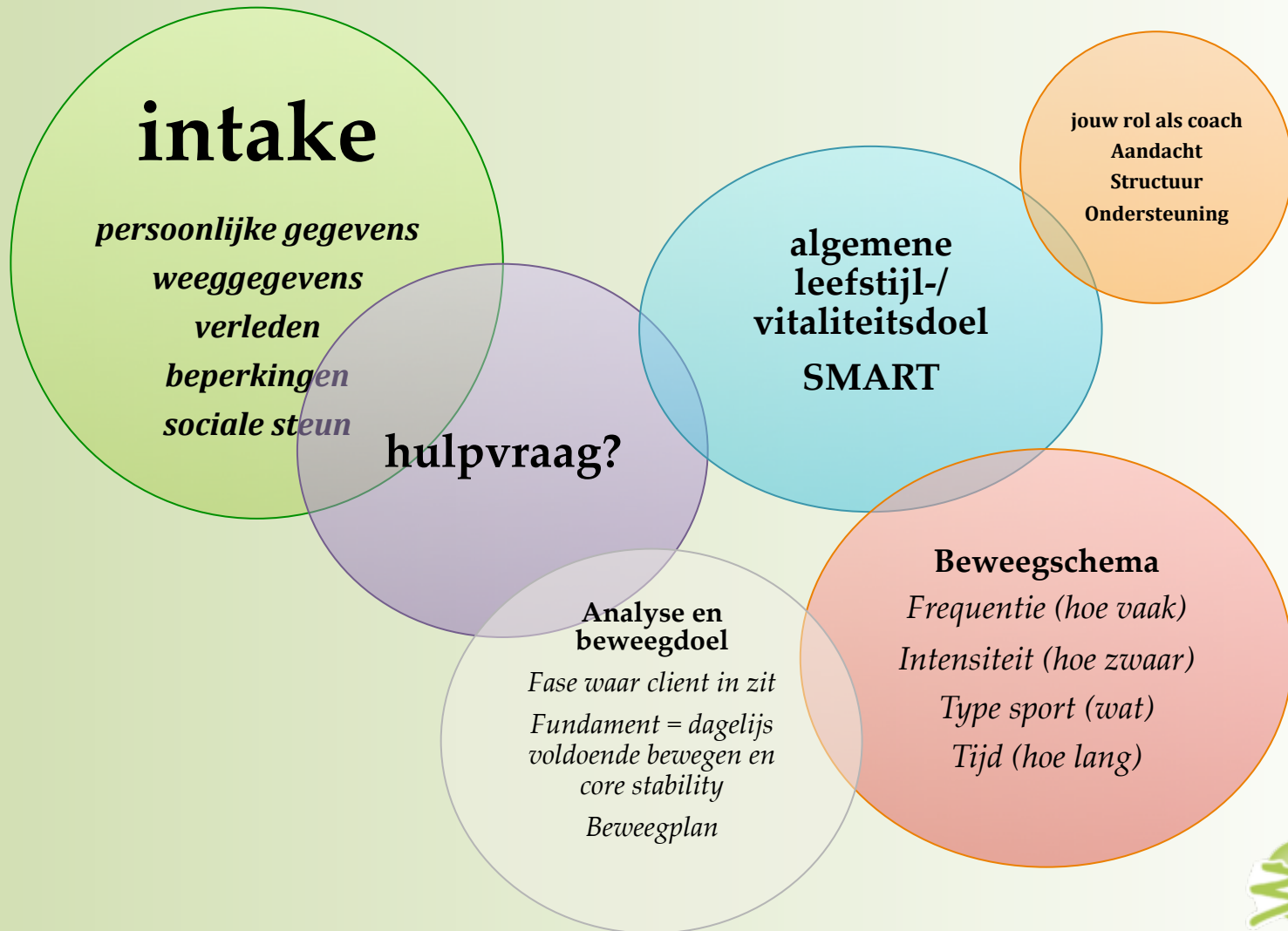
KLIK  
KLIK



Academie voor

**Holistisch Coachen**

# Hoe kom je tot een beweegplan?





“Een goede intake  
is het halve werk”

WAT WIL JE WETEN VAN JE  
CLIËNT?

NU OVER BEWEGEN NATUURLIJK!!

voeding, bewegen & gedrag HLC



**Holistisch Coachen**

# Intake vervolg

- Hulpvraag duidelijk krijgen, zit vaak nog een vraag onder: goed doorvragen
- Veiligheid creëren
- Niet veroordelen of beoordelen
- Eerst informeren, dan pas actie
- Twee experts; jij en je cliënt
- Zorg voor verbinding



# Vragen mbt bewegen

- Sportverleden
- Medische achtergrond - medicijnen
- Blessures
- Relevante omstandigheden op dit moment

Wat heb je allemaal al in je intakeformulier staan?

# Intake

- Maak 2-tallen en houd een intake op het gebied van bewegen (gebruik je vragen uit je intakeformulier)
- Circa 15 min per persoon
- Welke conclusie kun je trekken op basis van wat je nu weet over de ander?
- Bespreek met elkaar en wissel de formulieren uit (de ander krijgt dus jouw intakeformulier en conclusie!)



# Maak een SMART Beweegdoel

- Wat wil je bereiken?
- Wat kun je dan gaan doen?
- Wat zijn de voor- en nadelen van de verschillende methodes?
- Wat zorgt er voor dat mensen het blijven doen?



# SMART = HARD

Specifiek = wat / welk gedrag verandert er?

Meetbaar = hoe weet ik het? *kilo's, spier%, vet%, visceraal, uithoudingsvermogen bv (x aantal km in bepaalde tijd)*

= Wegen en meten!

Acceptabel = wat je wilt veranderen acceptabel

Realistisch = wat je wilt veranderen realistisch

Tijdgebonden = in hoeveel tijd



# Beweegdagboekje

*Pagina 19 hoofdstuk 2*

Heb je vandaag 30 minuten matig tot intensief bewogen?

*Toelichten: hoe lang, hoe intensief, wat heb je gedaan?*

Heb je vandaag extra gesport?

*Toelichten: hoe lang, hoe intensief, wat heb je gedaan?*

Welke valkuilen ben je tegengekomen vandaag?

*Denk na over je valkuilen. Welke waren dat vandaag? Wat ga je doen om ze aan te pakken?*



# Opdracht

- Intakeformulier Beweeg-deel invullen
- beweegdagboek invullen
- Eigen beweegplan:
  - je hulpvraag
  - je intake – huidige situatie (beweegdagboekje)
  - fase waarin je zit
  - hoe kom jij in de volgende fase?
  - Maak van je hulpvraag een SMART-Beweegdoel

*Neem volgende keer mee!*



# Terugblik

- Nog vragen?
- Wat vond je prettig/ wat niet?
- Suggesties?

Mag ook in je reflectieverslag!

