



## Verander stap voor stap je gewoontes. Elke stap telt!

- Zit je vaak lang en ononderbroken stil? Maak daar dan geleidelijk aan komaf mee. Begin met regelmatig even recht te staan en te stappen, elk half uur indien mogelijk.
- Je kan minder stilzitten 'uitlokken'. De afstandsbediening van de tv buiten handbereik leggen, een glas te drinken halen, ... Ga in je omgeving op zoek naar creatieve oplossingen en maak er een gewoonte van.
- Beweegkansen genoeg in ons dagelijks leven, ook in coronatijd: rechtkomen uit de stoel, huishoudelijke klussen, te voet naar de winkel, ... Daag jezelf dus uit en zoek hoe je van deze beweegkansen een nieuwe gewoonte kan maken.
- Bij dagelijkse klussen moeten we dikwijls iets tillen of verplaatsen. Ook dat is bewegen en versterkt de spieren. Maar denk dan wel aan je rug:
  - Let op een goede houding
  - Hou de tillast zo dicht mogelijk tegen je lichaam
  - Buig door je benen om iets op te tillen
  - Vermijd een te zware last: loop liever twee keer met een lichte dan eenmaal met een heel zware last
- Een groot deel van de dag lichte bewegingen doen, levert heel wat gezondheidsvoordelen op. En daarvoor hoef je geen buitengewone inspanningen te doen. Heel wat dagelijkse activiteiten doen je ademhaling wat versnellen en je hart wat sneller kloppen: ramen wassen, de trap nemen, wat sneller wandelen, ... Zo kan je ook in huis stap voor stap je conditie opbouwen.
- Zitten, staan en bewegen afwisselen: bijvoorbeeld door klusjes in huis over de dag te spreiden in plaats van ze achtereenvolgens te doen. Of er een gewoonte van te maken om een beweegmomentje in te lassen na het lezen van een hoofdstuk in een boek of artikel in de krant, een kruiswoordraadsel dat af is, tijdens een zittende hobby, ... Nog een goede gewoonte: regelmatig een glaasje water gaan halen. Dat geeft niet alleen beweging, maar zorgt er ook voor dat je voldoende drinkt.



- Vegen, stofzuigen en poetsen: het moet gebeuren en het brengt beweging in ons dagelijks leven. Maar het is wel belangrijk om dan op je lichaamshouding te letten. De steel van je borstel of trekker en de buis van je stofzuiger reiken het best tot aan je schouders. Is dat niet het geval? Zet dan je ene been wat meer naar voren en strek het lichtjes. Hou je andere been gestrekt. Zo heb je altijd een rechte rug en versterk je de beenspieren.
- Ook tijdens het strijken kun je aan een goede lichaamshouding werken. Stel de hoogte van je strijkplank zo in dat je ellebogen ongeveer 90% gebogen zijn. Geef je de planten water? Vul je gieter dan niet helemaal. Voordeel: je stapt meer op en neer en je spaart je rug.
- Geraak je op dit ogenblik niet uit je stoel of zetel? Doe dan enkele oefeningen in zit om je been-, rug- en armspieren even te laten werken.
- Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag. Vervang TV kijken terwijl je ligt door eenvoudige bewegingsoefeningen tijdens de reclame of nog beter fietsen op de hometrainer voor de TV.