



Bewegen in de ruimte

Toen André Kuipers in het ruimtestation ISS verbleef sportte hij dagelijks twee uur. Dat was nodig omdat anders zijn spieren en botten slapper zouden worden. Door de gewichtloosheid in de ruimte wordt er namelijk een half jaar lang geen druk uitgeoefend op het lichaam. Hij rende elke dag op de loopband T2 en trainde flink op een fitnessapparaat waarmee hij zo'n beetje al zijn spieren kon versterken, vooral de been- en rugspieren. Maar ook op aarde degenereren botten en spieren als we ze niet gebruiken. Iets langzamer dan in de ruimte, maar bewegen en elke week spiertraining is noodzakelijk om gezond te blijven.

Bron: Magazine In Beweging!

Sporten goed tijdens ongecompliceerde zwangerschap

Uit studies blijkt dat sporten tijdens zwangerschap geen schadelijke gevolgen heeft voor moeder of kind. Bij normaal verlopende zwangerschappen wordt inspanning juist aangemoedigd. Het verbetert de conditie van de aanstaande moeder en het vermindert mogelijk het risico op het ontwikkelen van zwangerschapsdiabetes en zwangerschapvergiftiging



Tips voor sporten tijdens de zwangerschap:

- 30 minuten per dag, een aantal dagen per week
- maximale inspanning mag
- verander van soort activiteit indien het zwangere lichaam in de weg zit of bandenpijn ontstaat
- harde buik: verminder de intensiteit van het sporten
- vermijd contact- en high impact sporten en sporten met een hoog risico op vallen

Start met 30 Beweeg dagelijks minimaal 30 minuten voor een goede gezondheid. Kijk op www.30minutenbewegen.nl voor meer informatie en doe de test.

! Te weinig fysieke activiteiten is schadelijk voor uw gezondheid

- niet sporten met gebroken vliezen of vaginaal bloedverlies

Bron: Netwerk in Beweging

Sportende ondernemers presteren beter

Sport is belangrijk voor ondernemers. Voor henzelf én voor hun werknemers, ook al kunnen die uitvallen door sportblessures. Dat blijkt uit een recent onderzoek van De Zaak en ING Economisch Bureau. Veel ondernemers geven aan dat ze zonder sport minder succesvol zouden zijn. "Sporten houdt niet alleen je lichaam en geest sterk en scherp, er wordt ook discipline gekweekt en er is sprake van competitie, strategie en tegenslagen. Veel van die aspecten kom je ook tijdens het werk tegen," zo verduidelijkt een van de ondervraagden. Sporten maakt je hoofd leeg en creëert dus ruimte voor nieuwe ideeën, geeft positieve energie en leert je winnen en verliezen en stimuleert het doorzettingsvermogen, misschien wel de meest cruciale eigenschap voor (door)startende ondernemers.

Sport is ook een handige manier om (potentiële) klanten of zakenpartners te ontmoeten; golf, maar ook een lunchwandeling of wandelvergadering tellen mee. Vrijwel elke respondent (89%) zegt dat sportende werknemers beter presteren. Tweederde is het oneens met de stelling dat sportblessures van werknemers de onderneming veel geld kosten. "Het blijft een keuze tussen de kosten van uitgevallen werknemers door het sporten en het juist niet sporten."

Bron: De Zaak

Wist u dat...

- Eén op de tien doden wereldwijd te wijten is aan een gebrek aan beweging. Dat blijkt uit een studie die het Britse medische tijdschrift Lancet publiceert. Te weinig bewegen eist daarmee een bijna even grote tol als tabak en obesitas.
- 41 procent van de Nederlanders overgewicht heeft. In de afgelopen dertig jaar is het aandeel mensen met overgewicht in Nederland toegenomen, zowel bij volwassenen als bij 4 tot 20-jarigen. De toename is vooral groot bij volwassenen.

