

Breek de dag

Breek de dag,

doe een

Fitbreak!



30 minuten bewegen

www.30minutenbewegen.nl

Waar haal jij de energie vandaan?



NISB Nederlands Instituut
voor Sport & Bewegen

Waar haal **jij** de energie



vandaan?



Wie beweegt voelt zich goed en is bewezen gelukkiger. Van bewegen krijg je energie! En er zijn mogelijkheden genoeg, van inspannende tot ontspannende Fitbreaks. Deze brochure laat zien hoe bewegen in te passen is in je dagelijkse (werk) patroon. En hoe makkelijk het eigenlijk is om aan de 'beweegnorm' te voldoen; vijf dagen in de week, 30 minuten matig intensief bewegen.

Bewegen is leuk, dat op de eerste plaats. Daarnaast is een actieve leefstijl ook nog eens goed voor je gezondheid.

Inhoud

Fitbreaks *pag.*

1	Opstaan	4
2	Naar werk	8
3	Zitten	10
4	Lunch	12
5	Tussendoor	14

Ontspanning *pag.*

6	Ontspanning	16
7	Weekend	18
8	Slapen gaan	20

Yoga-oefeningen *pag.*

9	Oefeningen De Zonnegroet	22
10	Oefeningen Yoga op kantoor	24
11	Oefeningen Meditatie	26

Agenda 28

Vraag om Fitbreaks 30

Colofon 32

Fitbreaks

Fitbreaks

Hoe je pas écht wakker aan de dag begint? Neem 's ochtends een koude douche. Het vraagt wat lef, maar dan ben je wel fris.

1 Opstaan

Een koude douche

In vijf stappen:

1. Richt de koude douche op de voeten en wrijf de voeten over elkaar.
2. Richt de douche met je ene hand op je onderbenen en wrijf er met je andere hand stevig overheen.
3. Ga verder met handen en armen tot aan je schouders.
4. Vervolgens rug, borst en buik, het gezicht en even kort je hoofd.
5. Herhaal deze cyclus drie tot vijf keer.

Het effect:

- Het stimuleert de bloedsomloop en geeft een goede spanning op de spieren.
- Het koude water heeft een herstellend vermogen en vergroot je weerstand.
- Het activeert het klierensysteem, versnelt de stofwisseling en versterkt het zenuwstelsel.
- Het geeft positieve energie en zorgt bovendien voor een stralende huid.

Blijf actief tijdens het douchen. Blijf wrijven en beweeg. Houd de douche niet direct op je bovenbenen of genitaliën en wees voorzichtig met het hoofd. Neem geen koude douche tijdens zwangerschap of menstruatie, bij koorts, een reumatische aandoening of hartkwaal.



1 Opstaan

Water werkt

Je lichaam is een complex systeem. Een soort fabriek die van alles verwerkt en produceert. In dit proces ontstaan logischerwijs afvalstoffen. Eenmaal in rust, 's nachts, begint je lichaam op te ruimen ter voorbereiding op een nieuwe dag. Water drinken bij het opstaan zorgt ervoor dat de afvalstoffen worden afgevoerd uit het lichaam. Maar ook overdag is het belangrijk om voldoende water te blijven drinken. Zo blijven - in combinatie met beweging - de belangrijke processen in je lichaam actief.

Ontbijten draagt bij aan een gezond gewicht. En heeft u 's ochtends geen trek in brood, neem dan eens magere yoghurt met muesli of fruit.

Een fitte start houdt in:

1. Een koude douche.
2. Water drinken.
3. Bewegen.
4. Gezond ontbijten.



2 Naar werk

Naar het werk en terug...

Fluitend op de fiets

Fietsen is typisch Nederlands. Woon je binnen een straal van 8 km van je werk dan is de fiets eigenlijk hét ideale vervoermiddel. Ongeveer 2,5 miljoen mensen wonen op minder dan 7,5 km van hun werk. Al meer dan 25% daarvan neemt de fiets. Goed voorbeeld doet volgen...

Openbaar vervoer

Reizen met het openbaar vervoer scheelt file en scheelt in de file staan. En dat wil toch iedereen? De trein, de bus, metro of tram in combinatie met een vouw- of OV-fiets, het zou voor velen het proberen waard zijn.

Met de auto

Mocht je de auto echt nodig hebben, zorg er dan voor dat je op een ander moment aan de 30 minuten bewegen komt. Bijvoorbeeld door een frisse lunchwandeling, neem de trap in plaats van de lift, loop eens naar een collega in plaats van mailen of bellen, vergader eens staand of wanneer je met z'n tweeën vergadert... lopend.

Waar hoor jij bij?

Wat houdt jou tegen?



3 Zitten

Zit je goed?

Een werkdag bestaat voor een groot deel van de beroepsbevolking uit zittende werkzaamheden. Zeven tot acht uur per dag, een enorme belasting voor je lichaam. De meeste werkplekken nodigen niet uit om in beweging te komen en vallen daarmee onder de categorie 'statische' werkplekken. Wel wordt gedacht aan ergonomische stoelen en bureaus, maar als je houding niet goed is, verliest ook zo'n stoel zijn functie. Hoe zit jij op je stoel na een halve dag werken? Een actieve houding door voldoende bewegen doet wonderen.

Zitbal

Zitten op een bal is een optimale training voor het versterken van je onderrug. Een zitbal zorgt voor een actieve houding, het lichaam zoekt namelijk constant naar de juiste balans.



Sta-zit werkplek

Het gebruik van een sta-zit werkplek zorgt voor de nodige afwisseling. Het voorkomt rugklachten en geeft je energie.

Onderweg

Ben je veel onderweg? Strek tijdig de benen en zoek bewust naar een ander moment voor bewegen.



Yoga op kantoor

Steeds meer bedrijven kiezen voor yoga op kantoor. Onder andere omdat het makkelijk te organiseren is. Op je eigen werkplek of in een vergaderzaal, en gewoon in je normale werkkleding. Zie ook 'Yoga op kantoor' blz.29.

***Ben je veel onderweg?
Strek tijdig de benen en
zoek bewust naar een ander
moment voor bewegen.***

4 Lunch

Lunchpauze

Neem jij eigenlijk wel voldoende pauze? En benut je deze optimaal? Mensen hebben de neiging hun boterham achter het bureau te eten of lopen snel even naar het bedrijfsrestaurant. Herinner je nog het speekwartier van vroeger? De lesstof laten voor wat het is en lekker naar buiten.

Zo'n Fitbreak is nodig om energie en zelfs inspiratie op te doen. Naar buiten, of eerst lunchen en dan nog een ommetje. Vaak zijn er verrassend mooie plekken in de omgeving. Sommigen doen tijdens het lunchwandelen alvast boodschappen voor het avondeten. Maak gebruik van de beweegmogelijkheden die jouw organisatie biedt en benut de omgeving.

De gezonde kantine

Bedrijfsrestaurants bieden een ruim assortiment aan heerlijke gezonde producten; volkoren brood, 30+ kaas, magere vleessoorten, fruit en salades. Kies bewust en eet gezond!



Zelf gemaakt

Ben je veel onderweg of is er geen goede kantine? Neem dan je lunch mee van thuis. Meest voor de hand liggend is een paar gezonde boterhammen, fruit of een verse maaltijdsalade met rijst of pasta.

Om te weten...

- Bewegen is goed voor de ontspanning.
- Bewegen reduceert stress.
- Van bewegen stijgt je energiegebruik.
- Met een half uur wandelen verbrand je 150 kcal. (net zo veel als één kroket).
- Mensen die een (korte) Fitbreak nemen zijn productiever dan collega's die door blijven werken tot ze niet meer kunnen.

Lunchwandelen, gezond op weg... 

5 Tussendoor

Iedere twee uur = Fitbreak

Tips

- Streck de benen en loop even naar een collega.
- Haal een glas water of kruidenthee (i.p.v. koffie).
- Doe een korte yoga-oefening, rek je uit of mediteer.
- Neem de trap of wandel even naar buiten.

Twee ons groente en twee stuks fruit per dag is de richtlijn. Maar méér mag natuurlijk ook!

Groente en fruit smaken op elk moment van de dag. Een uitstekende snack voor tussendoor.



“Het zijn juist de kleine dingen die een grote bijdrage hebben.”



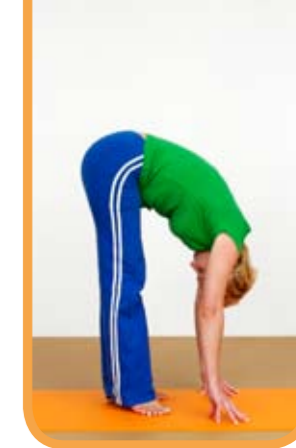
“Nu ik me ervan bewust ben dat het beter voor me is, neem ik de trap naar de derde verdieping”

Ontspanning

Ontspanning is de optelsom van gezonde en bewuste inspanning. Gezonde stress is de spanning die nodig is om inspanning te kunnen leveren. Daarna keert het lichaam terug in een staat van ontspanning als natuurlijke tegenreactie.

Ongezonde stress ontstaat bij langdurig onder druk of spanning staan. Of wanneer we de (in)spanning zo ver rekken dat ons systeem niet meer in staat is terug te komen in haar oorspronkelijke/ontspannen toestand. Stressgerelateerde klachten en aandoeningen zijn het gevolg. Ongezonde stress is schadelijk voor alle aspecten van je gezondheid. Bij niet tijdig ingrijpen slaan de stoppen zelfs door, met een burn-out als gevolg.

“Verstand van zaken hebben we wel, maar wat we nodig hebben is een flinke dosis zelfkennis”, zei een werknemer tijdens een training Fitbreak. Bewuster leren leven is een doel op zich...



Yoga voor ontspanning

Yoga kun je heel goed inpassen in het dagelijks leven. Begin de dag met het nemen van een koude douche, het drinken van twee glazen water en een aantal yogaoefeningen. Met ademhalings-technieken kun je overdag je energie op peil houden en stress reduceren. Doe op het einde van de dag een korte meditatie om de dag los te laten en je hoofd leeg te maken voor een goede nachtrust. De oefeningen die opgenomen zijn in deze brochure zijn slechts een greep uit de vele mogelijkheden die yoga biedt. Wil je meer leren over yoga dan is het aan te raden om les te nemen bij een erkende leraar.

Lang en diep ademen

De belangrijkste van alle ontspanningstechnieken is de lange, diepe ademhaling. Dit is een ademhalingsstechniek waarbij je de volledige longcapaciteit benut. Je ademt van diep onder in de buik tot boven in de borst.

Positieve effecten van yoga:

- Ontspant en kalmeert.
- Geeft energie en vitaliteit.
- Vermindert angst en onzekerheid.
- Helpt emoties te controleren.
- Vergroot de longcapaciteit.

7 Weekend

Weekend

Hoe besteed jij het weekend? Net als een Fitbreak tijdens werk is het weekend een ideaal moment om je werk los te laten, te ontspannen en nieuwe energie op te doen.



“Inspanning kan behoorlijk ontspannend werken”



8 Slapen gaan

Voor een goede nachtrust...

1. Nuttig je avondmaaltijd minstens twee uur voor het slapen gaan.
2. Ga een blokje om, doe yoga of een meditatie.
3. Drink een glas water voordat je gaat slapen en ga naar het toilet.
4. Was je voeten met koud water en masseer ze met amandelolie.

Meditatie: voor rust en ontspanning

Ga goed rechtop zitten en doe je ogen dicht. Sluit je rechterneusgat met je rechterduim en adem diep in door het linkerneusgat. Sluit dan het linkerneusgat met de pink en adem uit door je rechterneusgat. De adem is lang en diep. Ga hier minimaal drie minuten mee door. Adem diep in en uit. Ontspan.



9 De Zonnegroet

yogga oefeningen



De Zonnegroet

De Zonnegroet is misschien wel de bekendste en meest beoefende yoga-oefening ter wereld. De Zonnegroet is een totale work-out voor je hele lichaam. Het geeft energie en versterkt de lichaamsfuncties. Uitstekend voor in de ochtend en het recept voor een goede dag!

1. Sta rechtop met beide voeten tegen elkaar, de armen naast je lichaam.
2. Adem in en strek je armen boven je hoofd met de handpalmen tegen elkaar. Strek je armen en je rug. Breng je hoofd naar achter en kijk naar de duimen.
3. Adem uit en buig naar voren. Strek je rug terwijl je naar voren buigt. Breng je hoofd ontspannen naar beneden. Strek je armen uit met je handen naar de grond.

4. Adem in en breng je hoofd omhoog. Strek je rug zo ver mogelijk, de vingers wijzen naar de grond. Breng de armen naar beneden. Ontspan.
5. Adem uit, buig je knieën en plaats de handen op de grond. Stap naar achteren, strek de benen en balanceer op de bal van de voet. Plaats nu je knieën op de grond, buig de ellebogen en breng je kin op de grond.
6. Adem in en ga liggen op je buik. Houd de benen en heupen op de grond en strek je lichaam voorzichtig achterover. Voorkom druk in de onderrug. Til je hoofd naar achter.
7. Adem uit en kom op handen en voeten. Til je heupen op zodat je lichaam in een omgekeerde V-vorm komt. Ellebogen en knieën zijn gestrekt. Adem diep in en uit.
8. Adem in en stap naar voren. Kom terug in positie #4.
9. Adem uit en buig naar voren. Kom terug in positie #3.
10. Adem in en kom helemaal rechtop. Kom terug in positie #2.
11. Adem uit en kom terug in positie #1.

Doe de Zonnegroet 3 tot 6 keer.

Yoga op kantoor

1. Ga zitten met een gestrekte rug en de kin ingetrokken. Til de armen omhoog (tot op 60 graden). Adem lang en diep via de onderbuik, middenrif en borst. Adem volledig in en uit. Ga hier 1-3 minuten mee door. Sluit af met een diepe in- en uitademing, breng de armen naar beneden en ontspan.
2. Ga rechtop zitten, op de voorkant van de stoel. Plaats de handen op de knieën. Buig de onderrug naar voren en strek de schouders naar achter terwijl je inademt. Op de uitademing buig je de onderrug naar achter en ontspan je de schouders. Houd je hoofd recht. Ga hier 1-3 minuten mee door. Kom terug met de rug recht. Adem diep in en uit. Ontspan.
3. Leg de handen op de schouders met de vingers voor en de duimen achter. Draai inademend naar links, uitademend naar rechts. Het hoofd draait op natuurlijke wijze mee alsof je over de schouders kijkt. De rug blijft gestrekt. Ga hier 1-3 minuten mee door. Kom terug in het midden. Adem diep in en uit. Breng de armen naar beneden. Ontspan.
4. Kom in dezelfde armpositie als in oefening 3. Adem in en breng je linker elleboog naar beneden en tegelijkertijd de rechter elleboog omhoog, buig de rug voorzichtig mee naar links. Adem uit terwijl je rechtop komt en doorstrekt naar de rechter zijde. Ga hier 1-3 minuten mee door. Kom terug rechtop. Adem diep in en uit. Breng de armen men naar beneden. Ontspan.
5. Plaats je kin op de borst en draai vervolgens je hoofd in grote cirkels. Breng steeds de kin naar de schouders. Beweeg bewust en langzaam. De nek mag absoluut geen pijn doen. Adem in naar achter, uit naar voor. Herhaal deze oefening 1-2 minuten. Wissel van richting. Herhaal 1-2 minuten. Kom tot slot met je hoofd rechtop en de kin naar binnen. Adem diep in en uit. Ontspan.



kantoor

Deze serie oefeningen kan worden uitgevoerd in een stoel. Een ideale uitkomst in situaties waarbij je niet kunt oefenen op de grond.



11 Meditatie



Drie minuten tegen stress

Ga rechtop zitten. Strek beide armen schuin omhoog. De handpalmen zijn naar buiten en schuin naar beneden, de ellebogen zijn recht en de bovenarmen zijn aangespannen. Open je borst en rek jezelf volledig uit vanaf de basis van de rug tot aan de nek. Deze oefening is een uitdaging, houd het drie minuten vol. Adem diep in en uit. Ontspan.

Wanneer je onder spanning staat, gestresst bent of in moeilijkheden verkeert, doe dan deze meditatie voor drie minuten. Dit is een zeer effectieve oefening om stress uit je lichaam te verwijderen. Je voelt je weer fris en sterk.

Om je op te laden

Ga rechtop zitten. De armen gestrekt, recht voor je uit, parallel met de grond. Maak van je rechterhand een vuist en sla de vingers van je linkerhand eromheen. De basis van de handpalmen raken elkaar. De duimen zijn tegen elkaar en wijzen omhoog. De ogen zijn open en gefocust op de duimen. Adem gedurende vijf seconden diep in (houd de adem niet vast), vijf seconden uit en neem dan rust. Adem na 15 seconden weer in. Ga hier minimaal drie tot vijf minuten mee door.

Deze Fitbreak laadt je weer helemaal op. Het werkt tegen depressie en geeft je de kracht om fit en effectief te zijn.

Agenda

Als voorbeeld, een fictieve agenda. En hoe kom jij aan 30minuten-bewegen in een werkweek? Leg je eigen agenda er eens naast. Hoe pas jij bewegen in jouw werkdag in en als je nog niet aan je 30 minuten komt hoe zou je het dan zo kunnen inrichten dat dit wel mogelijk is? Wederom, een uitdaging...

MAANDAG		DONDERDAG	
08.30 – 09.00	Fietsen naar werk		
		07.15	Met de auto naar werkafspraken
12.30 – 13.00	Lunchwandeling	09.00 – 10.30	Afspraak Franeker
14.00 – 15.30	Vergadering	10.30 – 11.00	Wandeling maken in Franeker (pauze)
17.00 – 17:30	Fietsen naar huis	11.00 – 13.00	Met de auto naar kantoor (bellen naar diversen)
Doel:	Ik neem vandaag de trap!	13.00 – 15.30	Video conferencing (zorgen voor ontspanning)
		15.30 – 17.00	Afspraak met 3 externe (kleine tour door bedrijf)
DINSDAG		VRIJDAG	
07.45	Fietsen naar station, reizen met de trein en lopen naar locatie	09.00	Start werkdag
09.00 – 10.30	Afspraak Den Haag	12.30 – 13.00	Lunchwandeling met Manon en Thomas
10.30 – 11.15	Lopen naar station, reizen met de trein naar kantoor	Doel:	Ik neem vandaag de trap!
12.30 – 13.30	Pauze – lunch met Marcel		
14.00 – 15.00	Lopend vergaderen met Janneke		
17.00	Einde werkdag, met de trein en fiets naar huis		
WOENSDAG		WEEKEND	
09.00	Start werkdag	Zaterdag	Huishouden en boodschappen doen
12.30 – 13.00	Lunchwandeling met Manon	Vanaf 17.00	Eten met Pieter en Sabien
17.00 – 18.30	Bedrijfssport (volleybal)	Zondag	ANWB fietsroute Boerenland route Borsele
Doel:	Ik neem vandaag de trap!		

30minuten bewegen

Vraag om **Fitbreaks**

Neem contact met **ons op!**

Wil je weten hoe Fitbreaks toe te passen binnen jouw organisatie? Maak er werk van. Vraag ernaar bij personeelszaken, de arbomanager of de directeur. Er zijn ook trainingen, seminars en workshops die perfect passen binnen het gezondheidsbeleid. Wil je meer weten over Fitbreaks, neem dan gerust contact met ons op. Wij lichten graag het concept Fitbreaks toe.

Colofon

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen

Postbus 64, 6720 AB Bennekom

Bezoekadres:

Heelsumseweg 50, 6721 GT Bennekom

T (0318) 49 09 00

F (0318) 49 09 95

E info@nisb.nl

W www.nisb.nl

Business Yoga Nederland

Verversstraat 155

1011 HZ Amsterdam

T (020) 320 49 22

E info@businessyoga.com

W www.businessyoga.com

Tekst

Joost van Dijk (Business Yoga Nederland)

Maaïke Sauerborn-Ribbens (NISB)

Eindredactie

Sjoerd Jochems

Fotografie

Mirella Sinnige en NISB

Grafische vormgeving

VUURWERK communicatie en vormgeving, Arnhem

Drukwerk

Drukmotief, Apeldoorn

© NISB, september 2009

Breek de dag, doe een Fitbreak!

De campagne 30minutenbewegen is een leefstijlcampagne die wordt uitgevoerd door het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging, in opdracht van het ministerie van VWS. Hiermee proberen we zoveel mogelijk Nederlanders te verleiden meer sporten en bewegen in te passen in het dagelijks (werk)patroon. Dit doen we middels landelijke acties, evenementen, goede voorbeelden en praktische tips. Kijk voor meer informatie op www.30minutenbewegen.nl.



NISB is het Nederlands kennis- en innovatie-instituut dat aanzet tot sport en bewegen om participatie, leefbaarheid en gezondheid te bevorderen
Heelsumseweg 50, Bennekom P Postbus 64, 6720 AB Bennekom T (0318) 49 09 00 F (0318) 49 09 95 E info@nisb.nl W www.nisb.nl