Aan de slag met je fysieke gezondheid

Tips tegen onderbelasting

belife arbo unie

Beperk langdurig zitten

Langdurig zitten wordt steeds vaker geassocieerd met gezondheidsrisico's. Het is belangrijk om niet langer dan 2 uur achter elkaar te zitten. Probeer regelmatig op te staan of een korte wandeling te maken, zelfs als je werkt achter een bureau.

Waarom: Door regelmatig te bewegen, verbeter je de doorbloeding, voorkom je stijfheid en houd je je spieren actief.

Vermijd meer dan 7 uur zitten per dag

Probeer je zituren tot een maximum van 7 uur per dag te beperken. Dit geldt voor de hele dag, zowel tijdens je werkuren als daarbuiten, zoals bij het tv-kijken of autorijden.

Waarom: Onderzoeken tonen aan dat elke extra uur zitten boven de 7 uur het risico op gezondheidsproblemen, zoals hartziekten, kan verhogen.

Zorg voor een goede balans tussen zitten, staan en lopen

Een gezonde werkhouding houdt in dat je afwisselt tussen zitten, staan en bewegen. Idealiter zit je 60% van de tijd, sta je 30% en ben je 10% van de tijd in beweging.

Waarom: Het afwisselen tussen verschillende houdingen helpt spiervermoeidheid te voorkomen en verhoogt je energie gedurende de dag.

Sta minstens twee keer per uur op

Bij een zittend beroep is het belangrijk om iedere 30 minuten even op te staan. Dit kan simpelweg door een korte wandeling te maken of even te rekken.

Waarom: Regelmatig opstaan en bewegen voorkomt blokkades in je spieren en gewrichten, wat kan leiden tot pijn en ongemak.

Beweeg regelmatig

Volgens de richtlijnen voor een gezonde levensstijl is het belangrijk om minstens 2,5 uur per week matige intensieve fysieke activiteit te doen, zoals stevig wandelen, fietsen of zwemmen.

Waarom: Beweging bevordert de circulatie, helpt bij het behouden van een gezond gewicht en versterkt het hart en de spieren.

Versterk spieren en botten

Naast cardiovasculaire beweging is het essentieel om ook spier- en botversterkende activiteiten op te nemen. Probeer minstens 3 keer per week 20 minuten spierversterkende oefeningen te doen, zoals krachttraining of yoga.

Waarom: Spier- en botversterkende activiteiten helpen om botverlies te voorkomen en versterken de algehele spierkracht, wat belangrijk is voor je mobiliteit en stabiliteit.