

# 10 TIPS VOOR SPORTEN EN BEWEGEN

## 1. MAAK PLEZIER

Eerste en belangrijkste punt, kies een activiteit die bij je past en die je leuk vindt.

## 2. PLAN VAN TE VOREN

Maak van te voren afwegingen over wat een handig moment is om te sporten, hoeveel inspanning, tijd en mogelijk geld de activiteit mag/gaat kosten.

## 3. MOTIVATIE

Het helpt om samen met iemand te gaan sporten, een goed bereikbare plek te zoeken, een vast ritueel te maken in jouw planning of externe motivatie te zoeken in bijv. een app, tracer of sociale groep.

## 4. GOEDE KLEDING EN SCHOEISEL

Kies voor kleding die comfortabel zit, goed ademt en waarmee je veel bewegingsvrijheid hebt. Voor schoenen is het belangrijk dat deze goede ondersteuning geven aan de voeten en enkels. Daarnaast kan schokdemping de druk op heupen en knieën verminderen.



## 5. WARMING-UP EN COOLING DOWN

Naast het rustig opbouwen van activiteiten is een goede warming-up voor het sporten en cooling down als afsluiter belangrijk om blessures te voorkomen.

## 6. JUISTE BEGELEIDING

Het goed uitvoeren van de sport is een belangrijk punt. Vraag een begeleider of meer ervaren medesporter om met jou mee te kijken en advies te geven. Door de techniek goed uit te voeren wordt de sport niet alleen leuker, maar zal je ook minder klachten ervaren.

## 7. LUISTER NAAR JE LICHAAM

Sporten lijkt een tegenstrijdige activiteit bij vermoeidheid en pijn, maar door te bewegen neemt pijn af.

Wordt de stijfheid en/of pijn **erger in de 24 uur na het sporten**, raadpleeg dan een professional om te kijken hoe het sporten misschien korter of minder intensief kan worden gedaan en of een alternatief een betere optie is.

## 8. RUST

Geef tijdens de activiteit jezelf voldoende tijd om rust te nemen. Vind een balans tussen inspanning en ontspanning.

## 9. OPBOUWEN VAN ACTIVITEITEN

Iets heel erg leuks gevonden en gelijk enthousiast? Super, maar bouw nieuwe activiteiten rustig op. Vraag hier eventueel voor extra begeleiding van een kinesitherapeut of coach.

## 10. PROBEER VERSCHILLENDE OPTIES

Aarzel niet om verschillende opties te proberen. Een nieuwe omgeving of sport kan nieuwe mogelijkheden bieden en sluit misschien wel beter aan bij jouw behoefte op dit moment.