

SPORTEN VOLHOUDEN, *stel jezelf deze 5 vragen*



Cedric Arijs,
Sportpsycholoog
bij de OZ
Luisterlijn

Meer bewegen, niks voor jou? Toch wel. Iedereen kan het, want ons lichaam is gemaakt om te bewegen. Elke vorm van bewegen is waardevol. Hoe zorg je ervoor dat je regelmatig beweegt en dat ook volhoudt? We vroegen het aan de sportpsycholoog.

Cedric Arijs is sportpsycholoog. Hij begeleidt topsporters en mensen die meer willen bewegen. Daarnaast geeft Cedric ook telefonisch advies bij de OZ Luisterlijn. Dit zijn volgens Cedric de 5 vragen die je jezelf kan stellen als je van bewegen een nieuwe gezonde gewoonte wil maken.

OZ VOORDEEL OZ LUISTERLIJN

Grote of kleine vragen, problemen of probleempjes?

Bel van maandag tot vrijdag, tussen 8 en 21 uur naar **0800 84 84 5**. De eerste 5 gesprekken zijn gratis voor OZ klanten. Er zijn geen wachttijden, je krijgt meteen een ervaren psycholoog aan de lijn.

MEER WETEN?

Kijk op www.oz.be/luisterlijn

1. WAAROM WIL IK MEER BEWEGEN/SPORTEN?

“Bewegen is goed voor onze hersenen, spijsvertering, hart- en bloedvaten, rug, humeur, slaap, energie, levensduur, tegen depressie, ... Daarover is iedereen het eens”, zegt Cedric. “Maar dat weten - het rationele dus - is niet de beste motivator. Je motivatie is veel krachtiger als deze uit jezelf komt. Wil je iets doen aan je gewicht, vaker buiten komen, nieuwe vrienden maken of de trap op

zonder buiten adem te zijn? Een concreet doel werkt het best. Zoals grootouders die opnieuw willen kunnen spelen met hun kleinkinderen.”

2. WELKE SPORT OF BEWEEGVORM PAST BIJ MIJ?

“Lopen en fitness zijn populair, maar daarom niet geschikt voor iedereen. Kijk naar mijn vriendin, van lopen kreeg ze steevast pijn aan haar knie. Toen ontdekte ze het rolschaatsen, haar nieuwe passie. Nu gaat ze met veel plezier 3x per week trainen. Je vindt vast wel een vorm van bewegen die bij je past. Probeer er gerust een paar uit.”

3. WAT VOEL IK TIJDENS HET SPORTEN?

“Registreer je lichaam in beweging. Je voeten die de grond raken, je armen die het water doorklieven of de snelheidssensatie op de fiets. Als je je spieren lange tijd niet gebruikt hebt, kan sporten in het begin pijnlijk zijn. Hou het aangenaam en ga niet over je pijngrens.”

4. HOE BELOON IK MEZELF?

“Naast de piek van je training, blijft het einde het beste bij. Je kan je training op een prettige manier eindigen bv. door bij het uitwandelen extra te genieten van het mooie bos of na het zwemmen te relaxen in de sauna of het bubbelbad. Koppel er iets aangenaams aan, dat heb je verdiend.”

5. HOE VOEL IK ME ACHTERAF?

“Net na de training is het ideale moment om even stil te staan bij het effect dat deze training gaf. Het kan zijn dat de inspanning lastig was, maar dat je je hoofd goed leeg hebt kunnen maken. Je bewoog samen met vrienden en kreeg er energie van. Je mag nog zo goed weten waarom bewegen goed is voor jou, het positieve effect ervan voelen, is veel krachtiger. En dat zal je motiveren datzelfde gevoel opnieuw te willen beleven en dus vaker te bewegen. Dat noemen we intrinsieke motivatie.”

ZO BEN IK GOED BEZIG!

- > stel een concreet doel voorop
- > ga voor een sport die bij je past
- > draag gepaste kledij
- > sta stil bij de positieve effecten
- > elke stap telt



“Je omringen met soortgenoten is een prima middel om het vol te houden.”

OP NAAR EEN GEZONDERE LEVENSSTIJL?

Kom naar de OZ fit trailer

“In de OZ fit trailer start het beweegadvies op maat. Na de fietstest en het meten en wegen kaderen wij de cijfers voor jou, een bewustwordingsmoment. Dat kan confronterend zijn, maar dat is daarom niet slecht. Want emoties zijn een sterke motivator om te kiezen voor een gezondere, aangename levensstijl. En dat is meteen het doel van de OZ fit trailer.”

JE GROTE DOEL

“Samen met jou gaan we concrete doelen bepalen. Eerst pinnen we een doel in de verre toekomst. Zoals gewicht verliezen of volgend jaar 5 km kunnen lopen of meedoen aan een kwarttriatlon. Naast het verre doel leggen we ook haalbare tussendoelen vast, want doelen bereiken, gaat stapje voor stapje. Vier gerust elk klein succes. Dat heb je nodig om het vol te houden.”

ROLMODEL WERKT

“Een rolmodel werkt motiverend. Iemand die je bewondert of volgt op Strava of Instagram bijvoorbeeld. Je ziet het resultaat en wat deze persoon daarvoor doet. Let wel op: ga niet klakkeloos kopiëren, volg je eigen schema.”

SPORTGENOTEN

“Je omringen met soortgenoten is ook een prima middel om het vol te houden” vervolgt Jef. “Maak je een afspraak om samen te bewegen, dan zal je je sneller aan die afspraak houden. Ga je fietsen, dan ben je allicht niet de enige met zadelpijn. Je kan erover babbelen en je ervaring delen. Samen bewegen schept trouwens een mooie band.”



OZ BEWEEGADVIES

Wil je meer bewegen, maar weet je niet hoe te beginnen of vol te houden? Kom naar de OZ fit trailer.

- > Fittest met persoonlijk 10-weeken beweegplan,
- > Hertest na 10 weken inbegrepen.

€ 10 voor OZ klanten, € 195 voor alle anderen.



SCHRIJF JE IN

Dit kan op www.oz.be/beweegadvies of bel 03 201 85 00.
Of neem contact op met je persoonlijke klantenadviseur.