

## **Bewegen. Het nieuwe normaal ...**

**De afgelopen maanden heb ik vaak uitspraken gehoord *zoals*; gaan we nog wel terug naar het oude normaal, wat is nu eigenlijk echt essentieel of wat wordt het nieuwe normaal?**

**Zo ook de slogan op het pamflet wat ondertekend werd door o.a. Louis van Gaal, Eric Scherder, Epke Zonderland, Sarine Wiegman en diverse sportbonden, "Bewegen. Het nieuwe normaal". Als 'oud' sporter, sportinstructeur en ondernemer in de sportbranche ben ik snel geneigd om sporten enorm te promoten en overenthousiast in een adviserende rol te schieten. Maar hoe krijgen we nu bij de niet-sporters het besef en de bewustwording dat verantwoord bewegen van groot belang is voor je gezondheid en dat bewegen inderdaad het nieuwe normaal zou moeten worden?**

### **'Bewegen' kan voor bijna iedereen wél leuk zijn maar ...**

Niet iedereen vindt sporten leuk. Sporten is voor fanatiekelingen, intrinsiek gemotiveerde personen die er zo af en toe zelfs hun sociale leven voor opofferen. Misschien niet makkelijk te begrijpen, maar sporten klinkt ook voor velen als iets stomvervelend en heel vermoeiend. Zweeten, pijn, hijgen en afzien. Misschien herken je hierin het bekende stemmetje in je hoofd dat met argumenten komt om bepaalde gewoontes lekker te blijven doen, dus ook de passieve en ongezonde! Terwijl – daar ben ik van overtuigd – sport voor bijna iedereen wél leuk kan zijn. Misschien moeten we het daarom niet persé 'sporten' willen noemen, maar is 'bewegen' een betere bewoording voor een grote doelgroep. Iets sportiefs doen met je lichaam wat je nooit eerder deed of lange tijd niet ~~meer~~ hebt gedaan. Om de stap naar een gezonder leven te maken hoef je je echt niet 1,5 uur je in het zweet werken, of je te laten afbeulen door een personal trainer. Er zijn namelijk vele wegen die naar Rome leiden, het inmiddels bekende ommetje van Eric Scherder of gewoon een lekker stuk wandelen is prima. Een paar baantjes zwemmen, een rondje fietsen, recreatieve fitness, kan al een begin zijn en dat is al genoeg. Fit worden zit niet alleen in je fysieke-, maar zeker ook in je mentale gezondheid. Bewegen heeft op meerdere vlakken een positieve uitwerking, o.a. op je zelfbeeld en zelfvertrouwen.

### **Bewustwording en focus.**

De impact die het COVID virus op ons heeft of heeft gehad is enorm. Inzicht krijgen wat bewegen voor je kan betekenen en hoe het voelt is van essentieel belang. Bewustwording is een belangrijke stap om daarna de focus te behouden en met kleine haalbare doelstellingen aan de slag te gaan. En zo kan er een spontane sportieve intrinsieke motivatie ontstaan. De WHO gebruikt hiervoor de term 'Every move counts' of anders

gezegd, elke vorm van extra bewegen heeft een meerwaarde. Dagelijks bewegen is cruciaal voor een gezond lijf, ons gehele lichaam heeft voedingsstoffen, goede doorbloeding en zuurstof nodig. Eigenlijk zouden we sport en bewegen het ultieme preventie 'medicijn' kunnen noemen. En moeten we het echt als essentieel gaan zien voor je gezondheid, ook binnen het onderwijs en de zorg. Juist nu, na deze coronapandemie, is het bewustmaken en een herijking creëren op gezondheid van groot belang. Koers zetten op gezondheidsbevordering en het fundament neerzetten door sport en bewegen, spierkrachttraining, gezonde voeding en een positieve mindset is essentieel. Daarmee wordt ***Bewegen, het nieuwe normaal!***

Grijp deze vakantieperiode aan om te starten met bewegen.

**En bedenk, jouw gezondheid dient altijd centraal te staan.**

Sportieve en warme groet,

Martin Warren