

Toelichting Toolboxpresentatie Vitaliteit – Bewegen

Toolbox Vitaliteit: Bewegen

Duur: 20 minuten

Wat heb je nodig?

- PowerPointpresentatie
- Flip-over of papier om te noteren
- Presentielijst
- Materialen uit de praktijk om voorbeelden van voeding te tonen

Over dit draaiboek

- Bij iedere sheet staat kort de informatie die kan worden verteld aan de groep. De dikgedrukte woorden vormen de kern van de boodschap.
- Soms staat er nog wat extra achtergrondinformatie bij geschreven (in de oranje vakken). Dit is niet nodig om te vertellen aan de groep, maar handig als achtergrondinfo voor de toolbox docent. Wanneer het teken is opgenomen op de sheet is er een moment voor interactie met de groep. Het thema vitaliteit vraagt om veel interactie, omdat het een onderwerp is wat echt in de praktijk toegepast moet worden. Probeer door middel van voorbeelden uit de eigen werksituatie (door de toolboxdocent zelf te verzamelen) de toolbox voor te bereiden.



Sheet 1



Toolbox Vitaliteit
Bewegen



Welkom bij deze Toolbox Vitaliteit, gericht op **bewegen**. We gaan de komende tijd meer stilstaan bij het onderwerp vitaliteit en **energie** en het belang daarin. Het doel is vaker met elkaar in gesprek te zijn over dit onderwerp en je bewust worden dat bewegen belangrijk is in combinatie met de inspanningen die we leveren.

Als we het over bewegen hebben, horen we bijna altijd de volgende opmerkingen: 'Ik beweeg al genoeg op mijn werk. Ik loop zeker tussen de 8 en 10 km per dag en moet regelmatig trappen op en af en zwaar tillen. Moet ik dan ook nog naar de sportschool?'

Uiteraard is deze opmerking terecht. Als je dit doet heb je een voorsprong op al diegene die de hele dag zitten op hun werk. Echter de beweging die door jullie gedaan wordt, is vaak eenzijdig en ander spiergroepen aanspreken in

je vrije tijd zal je helpen om completer te bewegen. Daarnaast zal extra bewegen je helpen om het werk gemakkelijker te doen omdat je een 'over'conditie opgebouwd hebt. Hierdoor zul je langer met gemak je werk kunnen blijven doen.

We gaan je dus niet vertellen **wat je moet doen**, maar je bewust maken hoe het ook alweer werkt. Uiteraard gaan we een aantal praktische tips geven waarom bewegen je helpt fit te blijven en hoe je dat kunt volhouden

Sheet 2



De vitaliteitsquiz over beweging!

Als je tijdens je werk al veel beweegt hoef je niet meer te sporten/ bewegen in je vrije tijd.



Vraag 1: NIET WAAR

Zie ook de toelichting hiervoor. Door naast je werk nog te bewegen voorkom je eenzijdige spil ontwikkeling en bouw je extra reserves op.

Sheet 3



De vitaliteitsquiz over beweging!

Als je nachtdiensten draait heb je meer tijd overdag om lekker te sporten. Is dit verstandig?



Vraag 2: Het is altijd verstandig meer te bewegen

Let wel op dat je gedurende de nachtdienst niet extreem zwaar sport. Je spieren herstellen niet goed tijdens nachtdiensten.

Sheet 4



De vitaliteitsquiz over beweging!



Hoe lang moet je extra bewegen om
een Big Mac te verbranden?

- A. 42 minuten cardio in de sportschool
- B. 2 uur wandelen
- C. Bijna 1 uur joggen
- D. Alle drie zijn waar



Vraag 3: Alle drie zijn waar

Hierdoor zie je hoeveel je moet bewegen om die BigMac weer kwijt te raken.

Sheet 5



Vitaliteit in het algemeen

- Om goed in je vel te zitten (je lekker en energiek te voelen) spreken we over vitaliteit.
- Je bent gewoon vitaler als je een goede balans vindt tussen:
 - ✓ Slapen
 - ✓ Voeding
 - ✓ Bewegen
 - ✓ Ontspanning



Het is voor een mens belangrijk om zo maximaal mogelijk in je energie te komen en te blijven. Om in balans te zijn.

Het beste kan je dat laten zien d.m.v. deze afbeelding. Een tafel staat het meest stevig als **alle 4 de poten 'in balans'** zijn. Als je door onregelmatige diensten of vaak overwerken op vroege of late tijdstippen niet optimaal slaapt, dus minder goed kunt herstellen, heb je nog 3 poten over: de tafel blijft wel staan.

Maar als je in een bepaalde periode ook minder goed op je voeding kunt letten, of iets minder kunt bewegen, dan wordt het wel wat wiebelig op 2 poten. Tijdens deze Toolboxbijeenkomst proberen wij jou mee te geven **waarom bewegen naast bewegen op je werk jou kan helpen. Zodat je extra reserves kunt opbouwen en je hierdoor extra vitaliteit opbouwt.**

Sheet 6

Vitaliteit in het algemeen

- Op ons werk bewegen we al heel veel, dus daar hoeven we niet meer op te letten. Ben ik dan bezig met vitaliteit?
- ✓ Bewegen buiten je comfortzone is het sleutelwoord
- ✓ Variëren in je eten is beter maar niet gemakkelijk
- ✓ Slapen is de energiegelver nummer 1
- ✓ Een beetje veerkracht helpt je bij tegenslagen

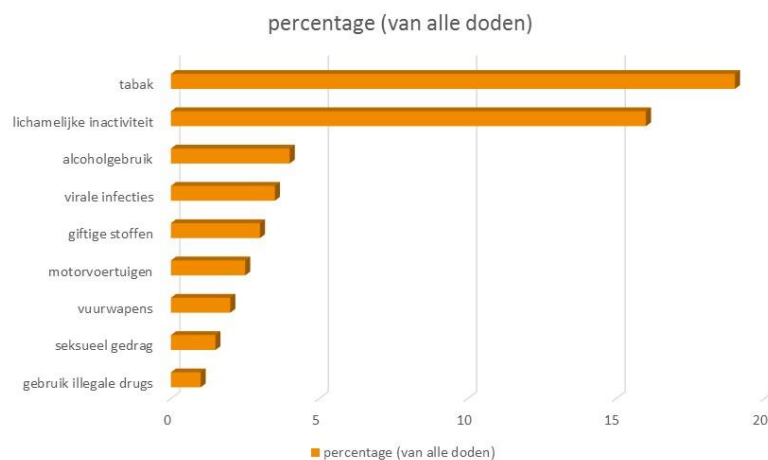


Er is een groot misverstand als het gaat om bewegen. Als je op je werk al veel beweegt of loopt denken veel medewerkers dat er al voldoende bewogen wordt. Ten dele is dit waar maar vaak gaat het om eenzijdige, steeds dezelfde bewegingen.

Voor je algemene vitaliteit is het dan goed om vooral ook te blijven bewegen buiten je werk en hierbij **de andere spiergroepen te gebruiken**. Dus als je veel je rugspieren gebruikt met tillen, juist ook je buikspieren te trainen.

Naast bewegen zijn ontspannen, slaap en voeding belangrijke voorwaarden om goed in je vel (vitaal) te zitten. Vandaag gaan we in op bewegen en in de ander Toolboxbijeenkomsten komen slaap, voeding en omgaan met stress aan de orde.

Sheet 7

Is dit voor jou ook een verrassing?


Dit plaatje spreekt voor zich. Na roken is niet voldoende bewegen de hoogste doodsoorzaak als je kijkt naar dit onderzoek op het gebied van leefstijlonderdelen. Het onderzoek laat geen cijfers zien van ziekte, maar van het effect van leefstijl onderdelen op gezondheid.

Sheet 8



Wat doet bewegen met je lichaam?

- Bewegen is het samentrekken van spieren. Spieren hebben daar brandstof voor nodig en die wordt vervoerd via je bloedvaten.
- Vet is een belangrijke brandstof voor spieren. Bewegen helpt dus overgewicht te voorkomen.
- Door voldoende bewegen zet je hart en bloedvaten aan het werk. Hierdoor worden ze sterker en verlaag je je kans op hart- en vaatziekten.
- Je lichaam is gemaakt om zich aan te passen. Ga je meer en/of zwaarder bewegen, dan past je lichaam zich daar langzaam op aan. Je spieren (dus ook je hart!) worden sterker, er komen meer bloedvaten in je spieren en de aanvoer en opname van brandstof en zuurstof door je spieren verbetert.



fit & sterk aan het werk | toolbox vitaliteit | bewegen

www.orsima.nl

De uitleg staat al op de sheet. Als toevoeging; **je spieren vreten energie**. Dus hoe beter je je spiergroepen onderhoudt (liefst alle spiergroepen), hoe eenvoudiger het wordt om niet te zwaar te worden en een goede basisconditie te hebben.

Vraag aan je teamleden: wat zijn volgens jullie de voordelen van gevarieerd bewegen? Dus niet alleen lopen en tillen op je werk maar ook daarnaast nog andere dingen doen. **Nadat een aantal antwoorden zijn gegeven klik je de antwoorden die op sheet 9 staan aan** en laat het overzicht zien.

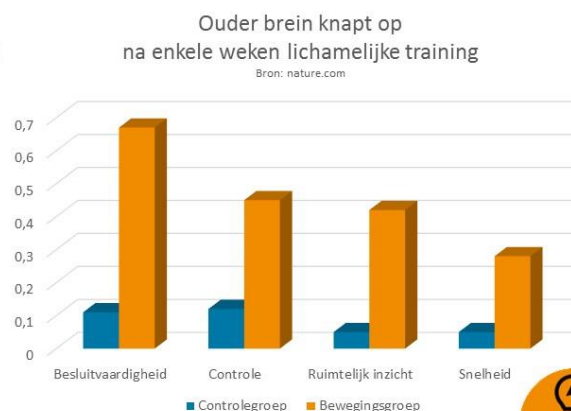
Bekijk na deze slide het filmpje rechtsonderin via YouTube.

Sheet 9



Voordelen van gevarieerd bewegen

- Meer energie en uithoudingsvermogen
- Lagere bloeddruk, betere conditie van hart en bloedvaten
- Kleinere kans op hart- en vaatziekte
- Beter slapen betekent meer energie overdag (minder moe)
- Makkelijker op gewicht blijven
- Beter kunnen ontspannen
- Jezelf jonger voelen, je bent vitaler en fitter



fit & sterk aan het werk | toolbox vitaliteit | bewegen

www.orsima.nl

Sheet 10

Wat zijn de voordelen van bewegen

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter
- De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel je minimaal moet bewegen
- Een advies dat voor iedereen geldt, ongeacht leeftijd, is om minder te zitten



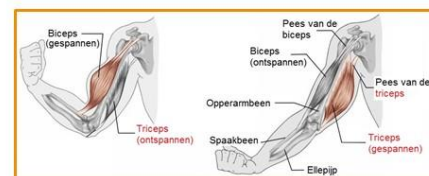
Mooie uitleg van hetzelfde thema; we laten dit meerdere malen terugkomen op verschillende manieren, want **dit is de kern boodschap van deze bijeenkomst.**

Sheet 11

Ik beweeg toch al veel per dag?

‘Ik loop zeker 8 tot 10 km per dag. Dan beweeg ik toch zeker meer dan genoeg?’

- Voorkom eenzijdige belasting
 - SPIER-inspanning
 - CONTRA SPIER-ontspanning
- Voorbeeld:



Bij lage rugklachten niet alleen je rug spieren trainen maar juist ook je buikspieren

- Door naast op je werk te bewegen nog extra te bewegen gaat het werk je gemakkelijker af!

Uitleg over eenzijdige spierontwikkeling. Dit is een voorbeeld van lage rugklachten. Heb je lage rugklachten? Dan is het belangrijk juist de contraspieren (buikspieren) te trainen en te versterken.

Sheet 12

Volhouden, hoe doe je dat?

- Stel een doel, maar maak het niet te groot
- Maak het concreet en deel het met iemand
- Zoek een “maatje” die samen met jou de uitdaging aan gaat!

Voorbeeld:

- Mijn wens: Ik wil meer bewegen.
- Mijn doel: Op zaterdagochtend ga ik een rondje wandelen. Ik ga een vriend vragen om iedere zaterdag mee te gaan.

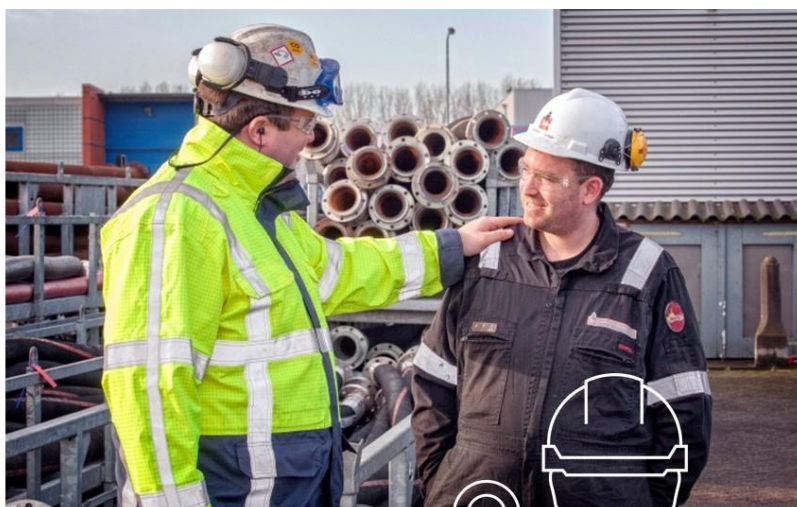


Op deze sheet gaat het over dat we vaak wel iets willen doen, maar dat het moeilijk is om het vol te houden. Hoe doe je dat dan? **Vooraf iets samen met iemand (een maatje) doen**, helpt enorm om je voornemen langer vol te houden. Vraag om voorbeelden hoe collega's uit jouw team dat doen.

Sheet 13



**Bedankt
voor je
aandacht!**



Toolbox Vitaliteit
Bewegen



Bedankt voor je deelname. Natuurlijk bewegen de meesten van ons al heel veel. Je hebt vandaag gehoord dat als je ook in je privétijd nog wat meer beweegt (en dan juist je andere spieren te gebruiken) je extra conditie en vitaliteit opbouwt. Deze helpen jou om je werk gemakkelijker vol te houden en minder moe thuis te komen van je werk.

Veel succes!