



ACTIEVER EN GEZONDER OP DE WERKVLOER!

Gezond zijn betekent veel meer dan vrij zijn van ziekte! Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is gezondheid een toestand van volledig fysiek, mentaal en sociaal welzijn en niet louter de afwezigheid van ziekte of gebrek (WHO-grondwet, 1946). Het verbeteren van onze gezondheid vereist dus meer dan eenvoudige toegang tot gezondheidszorgstelsels; het houdt ook in routinematige controle van de gezondheidstoestand, het informeren van burgers over een gezonde levensstijl en het ontwikkelen van initiatieven en beleid ter ondersteuning van een gezonde leefstijl.

Preventieve maatregelen ter ondersteuning van de volksgezondheid lijken van het grootste belang te zijn geworden, gezien de alsmat toenemende ziekten zoals obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten en kanker. Deze komen vaker voor dan ooit, omdat we steeds meer geïndustrialiseerd worden terwijl mensen ook steeds meer sedentair (zittende leefstijl en zittend werken) worden naast het eten van energierijke en on-

gezonde voeding (Powles en collega's, 2005; Europees).

HOE KUNNEN WE DE GEZONDHEID VAN DE WERKENDE MEDEMENS EEN POSITIEVE IMPULS GEVEN?

Met die vraag is het afgelopen 1,5 jaar is een internationaal team van 7 partners, met steun van de Europese Unie, aan de slag gegaan met de ontwikkeling van een

'Actief blijven op de werkplek' Sport4Health programma. Het doel van Sport4HealthNet project is mensen stimuleren in het dagelijks leven (en op de werkplek) meer te bewegen en een gezondere levensstijl te behouden. Het project is ontwikkeld voor mensen met een zittende leefstijl en/of mensen die veel zittend werk doen en thuiswerkers, maar is eigenlijk een ideaal oefeningen dossier voor iedereen die actiever wil leven.

Het programma kent 4 onderdelen:

1. De manual: 'Stretching and strengthening at work'
2. De website: <https://sport4healthnet.eu>
3. De app Sport4Health
4. Het Youtube kanaal: Simple Office Workout Sport4Health program

De manual biedt een uitgebreide introductie over het belang van het onderbreken van langdurig zitten op de werkplek en meer dan 70 oefeningen op gebied van lenigheid en spierkracht, om even tussendoor te doen en langdurig zitten te onderbreken.

Voor de website, de app en het Youtube kanaal zijn de oefeningen die beschreven staan in de manual vertaald naar video oefeningen. Korte oefeningen met een duidelijke instructie, om tussendoor de beweging even in te zetten. Op alle drie de platformen zijn de oefeningen los beschikbaar, maar tevens geplaatst in korte workout groepen, voor workouts van 2 a 3 minuten en 3 tot 5 minuten.

DE TOEPASSING?

Dat begint met het nemen van een korte pauze ergens halverwege de ochtend en middag. In die pauze kan met gezamenlijk een oefenserie vanuit het youtube kanaal doen of individueel vanuit de app of vanuit de website. Even tussendoor, vanuit de zit plek, een stretch is natuurlijk ook een prima optie. Het wordt geadviseerd om vooraf altijd even de veiligheid video te bekijken.

THUIS OEFENINGEN!

Het programma leent zich er natuurlijk ook prima voor, om, als je veel thuis werkt, het thuis te gebruiken. Kijk hiervoor de korte video over 'Active at home'.

SOCIAL MEDIA OF VIA DE MAIL

Het programma leent zich er uitstekend voor, om via een besloten groep van een bedrijf, of een mailinglijst, de medewerkers op vaste tijden van video oefeningen te voorzien. Bijvoorbeeld, elke werkdag om 10 uur een stretch oefening en elke dag om 15 uur een spierversterkende break.

Wij, de 7 partners van dit project, hopen erop dat dit programma eraan bij zal dragen dat jij, je collegae, je werknemers en/of je klanten het langdurige zitten gemakkelijker en gemotiveerder kunnen onderbreken met een gezonde onderbreking en dat het bij mag dragen aan een fitter lijf en gezondere leefstijl.

Voor iedereen die de manual wil ontvangen, mail naar info@leefstijlclub.nl

John van Heel
www.new-health.eu
www.leefstijlclub.nl

