

# Zwemmen

**Met:**  
voorbereiding + tips over gezonde voeding + kleding + warming-up / rekoefeningen +  
training en trainingsopbouw + zwemschema's + handige tips



zwemmen

**30 minuten bewegen**  
[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

Een campagne van

**NISB** Nederlands Instituut  
voor Sport & Bewegen

Ondersteund door

**menz**i

## Duik dat zwembad in

*Na twintig jaar topsport stond ik op de Olympische Spelen van Sydney voor de grootste uitdaging van mijn sportcarrière. Dit waren mijn derde spelen en mijn lichaam was eigenlijk klaar met de topsport. Ik had maar één doel: het winnen van een olympische medaille. In een zinderende estafette versloegen we Italië in de laatste paar meter en veroverden we een bronzen plak. Een fantastisch sportmoment dat me de rest van mijn leven bijblijft.*

Als voormalig topsporter en als zwemliefhebber vind ik het geweldig dat bijna iedereen in Nederland kan zwemmen. Dat is belangrijk, want we wonen en werken rondom het water. Ook in onze vrije tijd en in vakanties zoeken we het water vaak op. Maar zwemmen is ook een leuke manier van sportbeoefening. Het is een sport met weinig blessurerisico. Je gebruikt bij het zwemmen bijna alle spieren in het lichaam en het is een goede stimulans voor hart en longen.

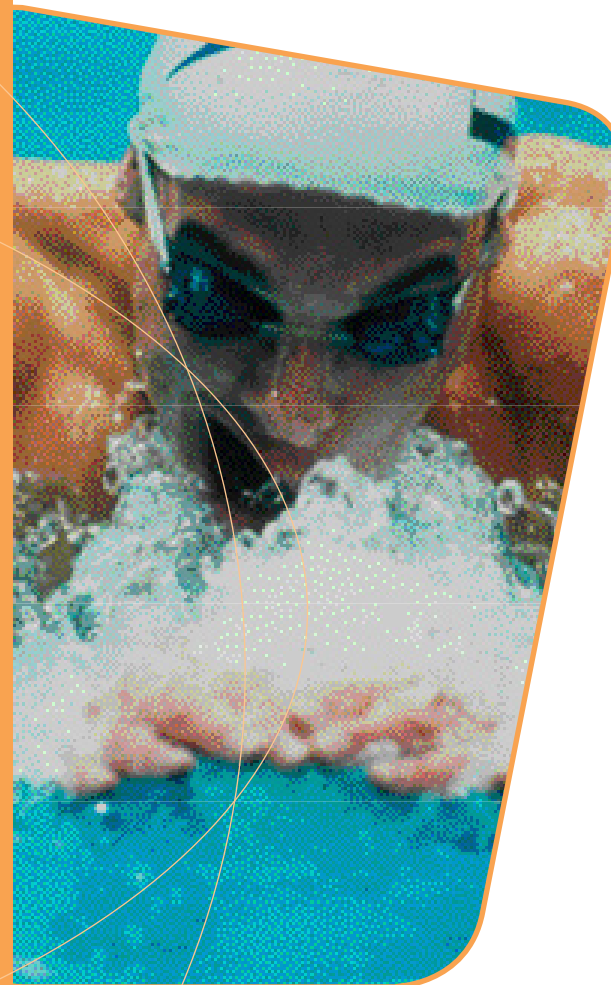
Zelf probeer ik zo gezond mogelijk te leven. Ik zwem een paar keer per week, neem de trap in plaats van de lift, ga op de fiets naar mijn werk en maak verstandige voedingskeuzes. Maar gezond leven lukt niet altijd. Net als iedereen heb ik het druk: ik leef met een volle agenda. Regelmatig schiet het bewegen erbij in. Toch probeer ik een goede balans te vinden tussen mijn volle agenda en lekker bewegen.

Zwemmen is fijn op elk moment van de dag. Het is heerlijk om je dag te beginnen met een duik in het water en een half uurtje baantjes te zwemmen. Net zo fantastisch is het om na een lange dag op je werk de stress in een half uurtje weg te zwemmen. Je kunt ook tijdens de lunchpauze even het water in duiken. Je kunt er dan fris en fit de hele middag tegenaan. Kortom: duik dat zwembad in en ga lekker bewegen!

Marcel Wouda  
Wereldkampioen zwemmen 1998  
Medaillewinnaar Olympische Spelen Sydney 2000  
Olympisch zwemcoach Peking 2008



Is zwemmen iets voor u? Dit boekje helpt u die keuze te maken. U vindt hier niet alleen tips over kleding en voeding, maar u leest ook hoe u blessures kunt herkennen en voorkomen. Neem dit boekje rustig door en neem ook een duik in het water. Veel lees- en zwemplezier!



## Inhoudsopgave

### 4. Nederland en water

#### In zes stappen naar een actieve leefstijl:

#### 7. Stap 1: De voorbereiding

#### 9. Stap 2: Stel uw doel vast

#### 10. Stap 3: Beginnen maar!

#### 11. Stap 4: Opbouw van de training

#### 14. Stap 5: Niet opgeven!

#### 15. Stap 6: Hoe nu verder?

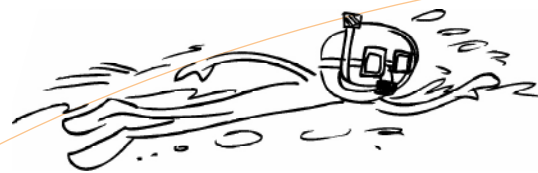
#### 16. Trainen met uw hartslag

#### 17. Voorkom blessures

#### 19. NISB en 30minutenbewegen

#### 22. Nuttige adressen

#### 23. Colofon



**Wist u dat?**

Bij 30 minuten zwemmen verbruikt u gemiddeld 333 kcal.

## Nederland en water

*Zwemmen is gezond, leuk en geschikt voor iedereen. Het is een van de meest beoefende sporten. Ook in Nederland; maar liefst 98 procent van de kinderen heeft een zwemdiploma. Daarmee kent ons land het hoogste percentage van mensen die kunnen zwemmen. Dat kan ook bijna niet anders met zo veel water om ons heen. Per jaar worden in Nederland 500.000 zwemdiploma's uitgegeven.*

### Een zwembad in de buurt

In Nederland zijn ongeveer 800 openbaar toegankelijke zwembaden, zoals subtropische zwemparadijzen en buitenbaden. Bijna elke gemeente heeft wel een zwembad. De kans is dus groot dat er een zwembad bij u in de buurt is. Daarnaast zijn er nog zo'n 700 zwembaden niet openbaar toegankelijk. U vindt ze in hotels, sauna's, op campings en in bungalowparken. In de zomermaanden wordt er bij mooi weer ook gezwommen in plassen, meren en in de zee.

### Niet alleen baantjes

Bij zwemmen is de kans groot dat u denkt aan baantjes zwemmen. Maar er is meer: in zwembaden worden ook allerlei wateractiviteiten georganiseerd zoals aquajoggen, aquafietsen en aquarobics. Verder is er zwemmen in competitieverband, bijvoorbeeld wedstrijdzwemmen. Maar ook waterpolo, synchroonzwemmen, schoonspringen, open water zwemmen en onderwaterhockey worden in competitieverband beoefend. Dit gebeurt meestal bij zwemverenigingen.

### Lekker lang zwemmen

De kans op het krijgen van een blessure tijdens het zwemmen is klein. Daarnaast is deze sport goed voor het uithoudingsvermogen en de bloedcirculatie. En zwemmen houdt je spieren soepel en vermindert stress: het heeft een ontspannende en kalmerende invloed op ons lichaam. Kortom: zwemmen is een ideale manier om in beweging te blijven.



*Leo van Dam (71) zwemt zo'n twee keer per week. "Dat is goed voor mijn gewrichten. De afgelopen jaren merkte ik dat ik wat minder soepel werd. Een echt ouderdomskwaaltje. Op aanraden van mijn fysiotherapeut ben ik daarom twee keer per week gaan zwemmen. Het zwembad is hier om de hoek, dus ik kan er lopend heen. Ik zwem telkens ongeveer drie kwartier. In mijn eigen tempo trek ik dan baantjes. Als afsluiting ga ik nog even in het bubbelbad. 's Ochtends is het lekker rustig in het zwembad, dan heb ik alle ruimte. Ik merk dat het zwemmen helpt: mijn conditie gaat vooruit en mijn gewrichten worden soepeler".*



## In zes stappen naar een actieve leefstijl

### Stap 1: De voorbereiding

- Wat heb ik nodig?
- Voeding

#### 1.1 Wat heb ik nodig?

In dit boekje besteden we vooral aandacht aan het banen zwemmen, omdat u dit eenvoudig individueel kunt doen. Wilt u meer informatie over groepslessen en aquasportlessen? Informeer dan bij het zwembad bij u in de buurt.

##### Wel of geen diploma

De meeste Nederlanders hebben als kind al één of meerdere zwemdiploma's gehaald. Bent u niet in het bezit van een zwemdiploma? Of wilt u meerdere zwemslagen gaan beoefenen? In veel zwembaden worden ook lessen aangeboden voor volwassenen.

##### Zwemkleding

In de meeste zwembaden bent u verplicht tot het dragen van zwemkleding.

#### Naar het zwembad? Niet vergeten:

- Zwemkleding
- Badslippers
- Badmuts
- Eventueel een duikbril
- Doucheschuim
- Shampoo
- Handdoek



**Wist u dat?**

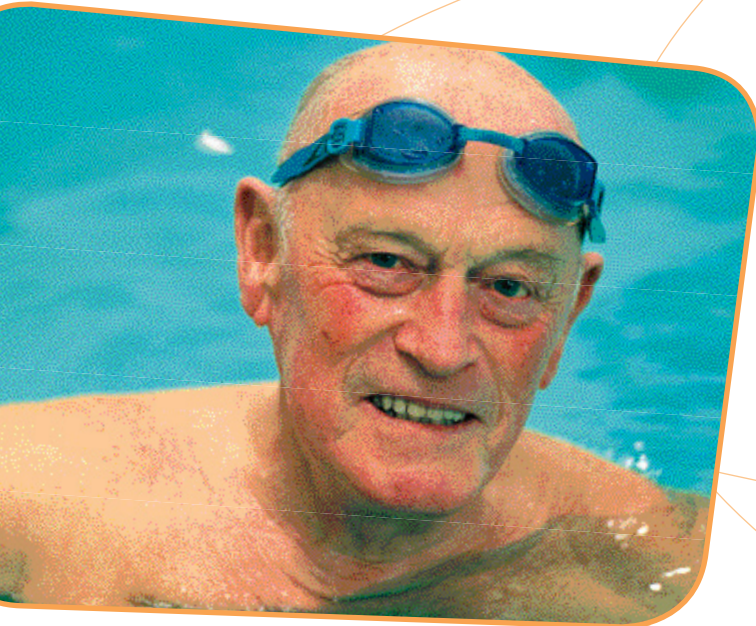
In het water is bewegen veel gemakkelijker dan op het land.

## 1.2 Voeding

Als u begint met sporten is het niet nodig om ineens veel meer of heel anders te gaan eten. Voor recreatieve sporters is voeding volgens de Schijf van Vijf voldoende. Wilt u zeker weten dat u gezond eet? Zorg dan dat uw lichaam dagelijks 1,5 tot 2 liter vocht binnenkrijgt en gebruik elke dag iets uit de volgende groepen:

- groente, fruit
- brood, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten
- melk(producten), kaas, vlees, vis, kip, ei, tahoe
- halvarine, margarine, olie
- (mineraal)water, frisdranken (zonder energie), koffie en thee (zonder suiker)

(Bron: Voedingscentrum)



### Tips voor eten, drinken & zwemmen:

Tijdens het zwemmen gaat u transpireren. Zorg ervoor dat u dit vochtverlies weer aanvult. Gewoon water drinken is voldoende. Vruchtensappen of energiedrankjes zijn ook goed, maar deze drankjes bevatten ook suikers.

Zwemmen met een (te) volle maag is vervelend: u kunt kramp krijgen. Eet voordat u gaat sporten. Wanneer u kort gaat zwemmen, is van tevoren eten niet nodig.

Start niet met sporten wanneer u al trek hebt. Neem bijvoorbeeld een banaan, mueslireep, krentenbol of ontbijtkoek. Die kunt u ook eten vlak voordat u gaat sporten.



## In zes stappen naar een actieve leefstijl

### Stap 2: Stel uw doel vast

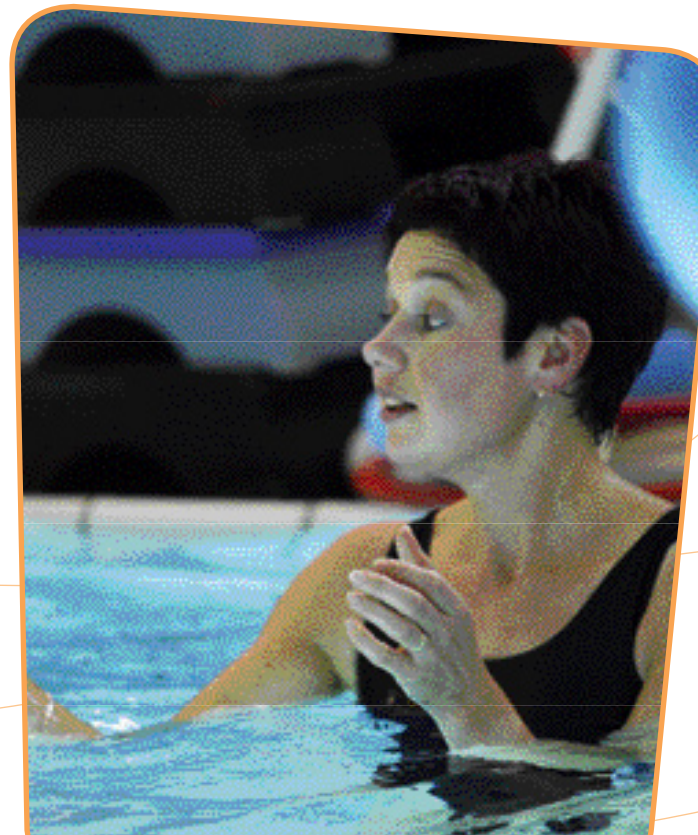
- Kleine stappen voor een groter doel
- Weekplanner

## 2.1 Kleine stappen voor een groter doel

U wilt uw leefstijl veranderen en meer gaan bewegen. Dan is het goed om vast te stellen wat u graag wilt bereiken. Denk hierbij in kleine stappen: u hoeft niet meteen kilometers te gaan zwemmen. Een eerste doel kan zijn om twee keer per week baantjes te zwemmen. Of om deel te nemen aan de zwemvierdaagse bij u in de buurt.

### Bepaal uw doel met de volgende vragen:

- Wat vindt u leuk om te doen?
- Waar wilt u gaan zwemmen?
- Op welke dagen en op welk tijdstip wilt u gaan zwemmen?
- Hoeveel tijd kunt en wilt u per keer voor het zwemmen uittrekken?
- Welk doel wilt u over 1 maand / 2 maanden / 6 maanden / 1 jaar bereiken?



Bij recreatief zwemmen kunt u ervoor kiezen om zelf een vaste zwemafpraak (dag en tijdstip) in uw agenda te prikken. Wilt u liever niet alleen sporten, zoek dan een sportmaatje. Kijk bijvoorbeeld eens op [www.beweegmaatje.nl](http://www.beweegmaatje.nl). In de meeste zwembaden worden ook trimzwemavonden georganiseerd. Dit zijn avonden waarbij er een zwembadmedewerker aanwezig is, die u nieuwe zwemslagen aanleert of uw eigen zwemslagen leert verbeteren. In bijna elk zwembad is ook een zwemvereniging actief.

## 2.2 Weekplanner

In de introductiefolder van de StartFitKit en op pagina 21 van dit boekje vindt u een weekschema waarin u uw vorderingen kunt bijhouden.

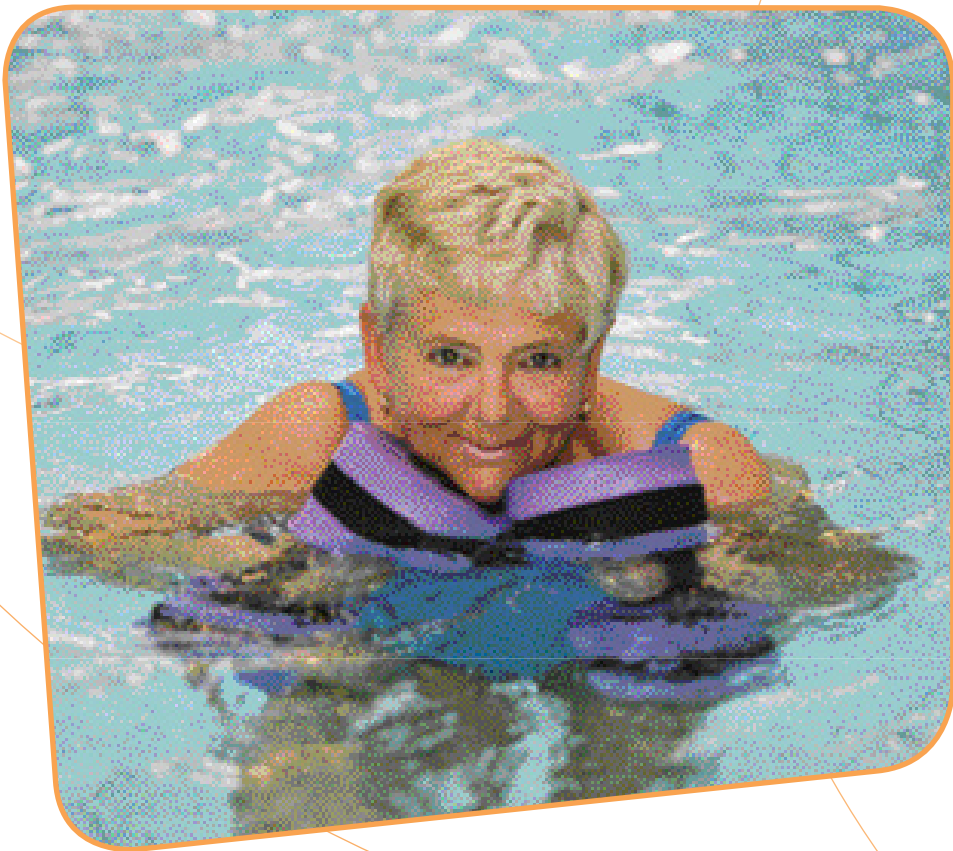
## In zes stappen naar een actieve leefstijl

### 3.1 Warming-up

Bij zwemmen gebruikt u veel spieren. Luister daarom goed naar uw lichaam. Bouw uw training op: u kunt beter te langzaam beginnen dan te snel. Zwem eerst een paar minuten, zodat uw spieren warm worden en op de juiste spanning komen (warming-up). Op deze manier voorkomt u blessures. Na de training kunt u het beste een paar minuten rustig uitzwemmen. Het lichaam herstelt zo van de inspanning en u hebt naderhand minder last van stijve spieren.

## Stap 3 : Beginnen maar!

- Warming-up



## In zes stappen naar een actieve leefstijl

### 4.1 De start van het trainingsprogramma

Op de volgende pagina's vindt u trainingsschema's die u helpen uw doel te bereiken.

#### Wilt u beginnen met trainen? Hier volgen een paar goede tips:

- Begin rustig en ga niet direct elke dag sporten. In de eerste weken is het goed om na elke training twee dagen rust te nemen.
- Maak uw sportplanning voor de komende twee of drie weken.
- Wees flexibel met uw planning. Lukt het een keer niet, geen probleem. Plan uw beweegmoment dan op een andere dag.
- Varieer een keertje in uw sportkeuze. Hebt u nog steeds spierpijn van het zwemmen? Ga dan eens een keer wandelen of fiets een blokje om.

### 4.2 Zwemschema voor de beginnende sporter

Bent u lange tijd niet actief geweest in een sport? Of hebt u vroeger weinig gezwommen? Begin dan met een schema dat als doel heeft om 250 meter achter elkaar te zwemmen zonder te stoppen. Bouw de training rustig op en kies een rustig zwemtempo. Zorg ervoor dat u tijdens het zwemmen niet buiten adem raakt. Verdeel de energie over de training door zo gelijkmatig mogelijk te zwemmen en begin liever te langzaam dan te snel.



## Stap 4 : Opbouw van de training

- De start van het  
trainingsprogramma
- Trainingsschema's

## 4.2.1 Zwemschema voor de beginnende sporter

Met het onderstaande schema traint u om in zes weken 250 meter (tien banen) achter elkaar te kunnen zwemmen zonder te stoppen. U zwemt twee keer per week en op de twaalfde training zwemt u 250 meter achter elkaar zonder te stoppen. Bepaal zelf in welke zwemslag u zwemt.

Training	Afstand	Rust
1	6 x 25 meter*	Na elke 25 meter 20 sec.
2	8 x 25 meter	Na elke 25 meter 20 sec.
3	10 x 25 meter	Na elke 25 meter 20 sec.
4	1 x 50 meter en 8 x 25 meter	Na 50 meter 20 sec. en na elke 25 meter 15 sec.
5	2 x 50 meter en 6 x 25 meter	Na elke 50 meter 20 sec. en na elke 25 meter 15 sec.
6	3 x 50 meter en 4 x 25 meter	Na elke 50 meter 20 sec. en na elke 25 meter 15 sec.
7	5 x 50 meter	Na elke 50 meter 20 sec.
8	2 x 75 meter en 2 x 50 meter	Na elke 75 meter 20 sec. en na elke 50 meter 15 sec.
9	1 x 100 meter en 3 x 50 meter	Na 100 meter 20 sec. en na elke 50 meter 15 sec.
10	2 x 100 meter en 2 x 50 meter	Na elke 100 meter 20 sec. en na elke 50 meter 15 sec.
11	2 x 150 meter	Na elke 150 meter 20 sec.
12	250 meter zonder te stoppen	geen

\*Bij de meeste zwembaden in Nederland is één baan 25 meter lang.

### Zwemtips:

- Kies een goed zwemtempo: zorg ervoor dat u niet buiten adem raakt.
- Wissel eens van zwemslag.
- Wilt u de training zwaarder maken? Neem dan vijf of tien seconden minder rust.
- Varieer door een baan alleen met de benen of alleen met de armen te zwemmen.
- Probeer tijdens het zwemmen van de schoolslag de benen met extra kracht te sluiten.
- Tel het aantal zwemslagen en probeer de volgende baan met minder zwemslagen naar de overkant te komen.
- Probeer tijdens het zwemmen van de borstcrawl een 'rustmoment' in de armbeweging te creëren. Doe dit door na het insteken van een arm even te wachten met doorhalen en de arm verder naar voren te strekken.
- Houd tijdens het zwemmen minimaal vijf meter afstand van uw voorganger.

## 4.2.2 Zwemschema voor de gevorderde sporter

Hebt u lange tijd niet gezwommen, maar bent u wel actief geweest in een andere sport? Dan kunt u ook beginnen met een schema voor gevorderden. Bouw de training in elk geval rustig op. Kies een zwemtempo waardoor u niet buiten adem raakt.

Met het onderstaande schema traint u om na zes weken 500 meter (twintig banen) achter elkaar te kunnen zwemmen zonder te stoppen. U zwemt twee keer per week en op de twaalfde training zwemt u 500 meter achter elkaar. Bepaal zelf in welke zwemslag u zwemt.

Training	Afstand	Rust
1	2 x 100 meter en 4 x 50 meter*	Na 100 meter 20 sec. en na elke 50 meter 15 sec.
2	2 x 100 meter en 6 x 50 meter	Na 100 meter 20 sec. en na elke 50 meter 15 sec.
3	3 x 100 meter en 4 x 50 meter	Na 100 meter 20 sec. en na elke 50 meter 15 sec.
4	2 x 150 meter en 4 x 50 meter	Na 150 meter 20 sec. en na elke 50 meter 15 sec.
5	2 x 150 meter en 2 x 100 meter	Na 150 meter 20 sec. en na elke 100 meter 15 sec.
6	1 x 200 meter en 2 x 100 meter en 2 x 50 meter	Na 150 meter 20 sec.; na elke 100 meter 15 sec.; en na elke 50 meter 10 sec.
7	1 x 200 meter en 3 x 100 meter	Na 200 meter 20 sec. en na elke 100 meter 15 sec.
8	1 x 300 meter en 1 x 100 meter en 2 x 50 meter	Na 300 meter 20 sec.; na elke 100 meter 15 sec.; en na elke 50 meter 10 sec.
9	1 x 300 meter en 2 x 100 meter	Na 300 meter 20 sec. en na elke 100 meter 15 sec.
10	2 x 200 meter en 1 x 100 meter	Na elke 200 meter en 100 meter 15 sec. rust
11	2 x 250 meter en 1 x 100 meter	Na elke 250 meter en 100 meter 15 sec. rust
12	1 x 300 meter en 1 x 200 meter en 1 x 100 meter	Na 300 meter, 200 meter en 100 meter 15 sec. rust
13	500 meter zonder te stoppen	geen

\*Bij de meeste zwembaden in Nederland is één baan 25 meter lang.

## In zes stappen naar een actieve leefstijl

### Stap 5 : Niet opgeven!

- Hebt u uw doel bereikt?
- Stel eventueel uw doelen bij



#### 5.1 Hebt u uw doel bereikt?

U hebt uzelf een doel gesteld. U hebt een planning gemaakt en deze geheel (of gedeeltelijk) uitgevoerd. En uiteindelijk is het doel gehaald. Hoe is het bevalen?

#### 5.2 Stel eventueel uw doelen bij

Hebt u uw doel niet bereikt? Gebruik deze checklist om te onderzoeken hoe dat komt.

#### Checklist

- Hebt u alle trainingen uitgevoerd, of hebt u veel sportdagen moeten overslaan?
- Waren de trainingen te zwaar of te licht?
- Bent u wellicht te streng geweest voor uzelf?
- Waren de doelen haalbaar?
- Waren de trainingen voor u op het juiste moment in de week?
- Is zwemmen eigenlijk wel uw sport of kiest u liever voor een andere vorm van bewegen?
- In de StartFitKit bevinden zich ook boekjes over fietsen, wandelen en hardlopen.



## In zes stappen naar een actieve leefstijl

### Stap 6 : Hoe nu verder?

- Volgende doelstelling
- Alleen of met anderen

#### 6.1 Volgende doelstelling

U hebt uw doel behaald, gefeliciteerd! Bevalt dit goed, dan kunt u doorgaan op de ingeslagen weg. Smaakt het naar meer, dan kunt u een volgend doel vaststellen.

#### 6.2 Alleen of met anderen

Zwemmen kunt u gemakkelijk in uw eentje doen. U kunt gaan wanneer het u het beste uitkomt. Wilt u liever niet alleen sporten, zoek dan een maatje op [www.beweegmaatje.nl](http://www.beweegmaatje.nl).

Wilt u uw zwemtechniek verbeteren? Of werken aan uw conditie? Word dan lid van een zwemvereniging. Ga eens langs en vraag om een proefles trimzwemmen of aquajoggen.





Wist u dat?

Wist u dat een persoon met een gewicht van 70 kg in het water slechts ongeveer 7 kg weegt?

## Trainen met uw hartslag

### Hartslagfrequentie

Het hart geeft voortdurend informatie over de toestand van het lichaam. Zo kan een verhoogde rustpols onvoldoende herstel betekenen of aanwijzingen geven over opkomende infecties (bijvoorbeeld verkoudheid). De hartfrequentie is een goede maatstaf voor de intensiteit van de trainingsinspanning. Een veelgebruikte stelregel luidt: uw maximale hartslag is 220 minus uw leeftijd (= 100 procent). Afhankelijk van de intensiteit traint u vaak met een hartslag die varieert van 60 tot 80 procent van uw maximale hartslag. Dit gaat bij sporten in het water niet op. Dan is de hartslag namelijk dertien tot vijftien slagen lager.

### Uw hartslag meten

Tegenwoordig zijn er allerlei hartslagmeters op de markt die uw hartslag in de gaten houden tijdens het sporten. U kunt ook zelf uw hartslag meten:

- Leg twee vingers op de binnenzijde van uw pols.
- Tel het aantal slagen gedurende vijftien seconden.
- Vermenigvuldig dit aantal met vier om uit te komen op het aantal slagen per minuut.

Er zijn een aantal momenten om uw hartslag te meten. Begint u pas met trainen? Dan is het goed om uw hartslag te noteren. Als u dat bij elke training doet, kunt u bijhouden of uw hartslag in de loop van de tijd verandert.

### De basishartslag

Om de rusthartslag te meten, gaat u vijf minuten stil zitten. Adem rustig en meet dan uw hartslag op.

### Andere meetmomenten

Om een goed beeld van uw conditie te krijgen, meet u ook op drie andere momenten uw hartslag:

- Voordat u met de training begint.
- Direct na de inspanning (wanneer u stopt met sporten).
- Direct nadat u een sprintje hebt getrokken.

**LET OP:** met deze methode schat u de belasting van uw lichaam grofweg in. Houdt u regelmatig uw hartslag bij, dan ziet u of u fitter wordt of niet.

Wist u dat?

Er zijn maar weinig spieren die u niet gebruikt als u zwemt.

## Voorkom blessures

Bij zwemmen op recreatief niveau komen bijna nooit blessures voor. Bij intensieve belasting krijgt de schouder het nog wel eens te verduren.

### Met deze maatregelen helpt u blessures te voorkomen:

- Zwem als warming-up en als cooling-down twee à vier banen in een heel rustig tempo.
- Drink genoeg om de vochtbalans in uw lichaam op peil te houden. Vochttekort is één van de oorzaken van kramp.
- Let erop dat u in het water niet te veel afkoelt.
- Veel mensen zwemmen schoolslag met hun hoofd boven water. Bij nek- of rugklachten kunt u beter geen schoolslag zwemmen. Toch een liefhebber van deze zwems slag? Zwem dan met uw hoofd onder water en til uw hoofd alleen op om adem te halen (om de drie/vier slagen).



### Ziekte of blessure

Zwemmen en bewegen in het water zijn heel geschikt wanneer u obesitas, reuma, diabetes of andere klachten hebt. Ook als u herstelt van een blessure is zwemmen geschikt voor u. In het water voelt u zich gewichtloos, maar de druk van het water zorgt er wel voor dat u kracht moet zetten. De belasting op de gewrichten is vele malen minder dan op land.





*Ingeborg Hogendoorn (36) is gemiddeld drie keer per week in het zwembad te vinden. "Mijn dochters hebben allebei één keer per week zwemles en ik breng ze altijd weg. Ik vind het hartstikke leuk om te kijken. De oudste heeft net haar zwemdiploma B binnen; dat hangt inmiddels ingelijst boven haar bed. De jongste is vijf en zit sinds kort op zwemles. Ze mag al in het diepe bad. Het geeft me een veilig gevoel als de kinderen hun zwemdiploma's hebben. Onze meiden zijn echte waterratten. En mijn man en ik vinden zwemmen ook heel leuk. Daarom nemen we op zaterdagochtend met het hele gezin nog een duik. Vooral samen van de glijbaan of met papa stoeien in het water vinden de kinderen leuk."*

## NISB en 30minutenbewegen

Initiatiefnemer van de StartFitKit is het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). NISB is het Nederlands kennis- en innovatie-instituut dat Nederlanders wil aansporen om meer te sporten en te bewegen. Zo wil NISB participatie, leefbaarheid en gezondheid in ons land bevorderen.

NISB is de vader van de landelijke leefstijlcampagne 30minutenbewegen. Met deze campagne richt NISB zich op alle Nederlanders met de boodschap om meer te (gaan) bewegen.

In opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport voert NISB van 2007 tot 2010 deze leefstijlcampagne uit, samen met provinciale en lokale partners. Verschillende doelgroepgerichte activiteiten worden ontwikkeld om mensen bewust te maken van de beweegnorm. Met acties en bewegeevenementen in het land worden mensen aangespoord in beweging te komen.



**Wist u dat?** Het grootste zwembad ter wereld, in San Alfonso del Mar in Chili, heeft een lengte van 1000 mtr.

- 1 Bewegen voorkomt overgewicht**  
 Bewegen verhoogt de stofwisseling (via spieropbouw en vetafbraak), een belangrijk wapen in het voorkomen en het bestrijden van overgewicht.
- 2 Bewegen is goed voor je sociale leven**  
 Het is vaak leuker om samen met anderen te sporten. Bewegen levert vaak sociale contacten op.
- 3 Bewegen kan stress, angst en depressie verminderen**  
 Wie beweegt, bouwt de opgehoopte stresshormonen op natuurlijke wijze af. U kunt dus letterlijk de 'stress uit het lijf lopen'. Bewegen heeft ook invloed op de mentale gezondheid. Actievelingen zitten lekkerder in hun vel.
- 4 Bewegen kan kanker voorkomen**  
 Voor sommige vormen van kanker (dikke darmkanker, borstkanker) is het preventieve effect van voldoende bewegen bewezen.
- 5 Bewegen is goed voor je hart**  
 Hart- en vaatziekten behoren tot één van de grootste doodsoorzaken in het westen. Vooral duursporten (wandelen, joggen, lopen, fietsen en zwemmen) zijn de ideale bondgenoten van het hart.
- 6 Bewegen kan osteoporose voorkomen**  
 Vanaf je 35ste worden je beenderen kwetsbaarder. Stilzitten versnelt dit proces. Bewegen houdt je beenderen, spieren en gewrichten stevig, soepel en in conditie.
- 7 Bewegen kan diabetes voorkomen**  
 Beweging zorgt er voor dat glucose beter kan doordringen in de cellen. Zo helpt bewegen bepaalde vormen van diabetes voorkomen.
- 8 Bewegen is goed voor uw longen**  
 Bewegen houdt uw longen en ademhalingspijpen in conditie.
- 9 Bewegen is goed voor uw portemonnee**  
 Actievelingen leven niet alleen langer, maar ook beter. Ze bezoeken minder vaak het ziekenhuis of de dokter en gebruiken minder medicijnen. Bewegen is niet alleen goed voor uw gezondheid, maar ook voor uw portemonnee. Beter nu geld uitgeven aan wandelschoenen of een fiets, dan later het veelvoudige aan de dokter.
- 10 Bewegen is de beste vorm van pensioensparen**  
 Je leven lang bewegen is het beste medicijn tegen typische ouderdomsziekten als artritis, osteoporose en hoge bloeddruk.



## Weekplanner

**Beweegt u voldoende? De Nederlandse Norm gezond Bewegen adviseert: 30 minuten per dag, matig intensief bewegen, minstens 5 dagen per week. Bent u benieuwd of u voldoende beweegt? Houd eens een week de weekplanner bij.**

Week ....	ma	di	wo	do	vr	za	zo	weektotaal
fietsen								minuten
wandelen								minuten
hardlopen								minuten
zwemmen								minuten
dagtotaal								totaal minuten

## Weekplanner



## Nuttige adressen

### Nationaal Platform Zwembaden | NRZ

Postbus 119  
3970 AC Driebergen  
T (0343) 51 81 18  
[www.npz-nrz.nl](http://www.npz-nrz.nl)

### Sportfondsen Nederland

Postbus 90367,  
1006 BJ Amsterdam  
T (020) 355 05 55  
[www.sportfondsen.nl](http://www.sportfondsen.nl)

### De Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB)

Wattbaan 31-49  
3439 ML Nieuwegein  
T (030) 751 32 00  
[www.knzb.nl](http://www.knzb.nl)

### Voor het vinden van zwembaden bij u in de buurt

[www.zwembadgids.nl](http://www.zwembadgids.nl)

### Aquafit4you, individueel en groepsgewijs trainen

[www.aquafit4you.nl](http://www.aquafit4you.nl)

### Online trainingsprogramma op maat

[www.mijnzwemcoach.nl](http://www.mijnzwemcoach.nl)

### Bewegen met een chronische aandoening

[www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl)

### Voeding

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### Samen sporten?

[www.beweegmaatje.nl](http://www.beweegmaatje.nl)

### Sportblessures

[www.voorkomspportblessures.nl](http://www.voorkomspportblessures.nl)



## Colofon

### Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB)

#### Postadres:

Postbus 64  
6720 AB Bennekom

#### Bezoekadres:

Heelsumseweg 50  
6721 GT Bennekom

**T** (0318) 49 09 00

**F** (0318) 49 09 95

**E** [info@30minutenbewegen.nl](mailto:info@30minutenbewegen.nl)

**W** [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

#### Met dank aan:

Auteurs:

Tamar Henneken, Crista Herder, Danny Verhoef

Eindredactie:

Maaike Sauerborn-Ribbens, Karin Vrielink, Juul van Rijn

Fotografie:

Beeldbank NISB

Illustraties:

Hazim Jalil

Grafische Vormgeving:

Concentus Marketing BV, Hilversum

Drukwerk:

Mediadam BV, Amsterdam

Met medewerking van:

Tekstschrijvers.nl, Nijmegen en

Maud van der Woude Tekstwerk, Groningen



Dit boekje maakt deel uit van de StartFitKit die vanaf oktober 2008 in Nederland wordt gedistribueerd. De StartFitKit bevat vier boekjes over Zwemmen, Fietsen, Wandelen en Hardlopen, kortingscoupons en leuke gadgets. U kunt de StartFitKit bestellen bij NISB.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op andere wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van NISB.



### **Beweegnorm**

30minutenbewegen is de landelijke campagne die sporten en bewegen stimuleert. Waarom? Je voelt je fitter, je ontmoet mensen en het heeft een ontspannende werking. Iedereen zou eigenlijk vijf dagen in de week 30 minuten (matig intensief) moeten bewegen. Kinderen zelfs elke dag 60 minuten.

Opvallend is dat maar liefst veertig procent van de Nederlanders onvoldoende beweegt. Met de campagne 30minutenbewegen laat NISB Nederlanders zien dat een kleine investering in tijd een groot verschil kan maken in de gezondheid. Bewegen is bovendien een verrijking van het dagelijks leven.