

## GEZONDHEID

Kalender met korte oefeningen van Liers duo moet 'zitziekte' tegengaan

# Bewegen: bij kinderen is het gelukt en nu is het aan volwassenen

Met het populaire Ketnetprogramma *Biba & Loeba* kregen ze kinderen aan het bewegen. Nu nemen de Lierse bedenkers volwassenen in het vizier. Hoe? Een kalender met 52 oefeningen van amper één minuut, een voor elke week van het jaar. "Want zelfs daarvan verbetert de bloedsomloop en word je fitter."

Schuif uw stoel maar aan de kant. Zwaai uw linkerbeen krachtig van voor naar achteren zo ver u kunt. Herhaal tien keer. Doe het nu ook met uw rechterbeen ...

Klaar? Goed zo. U hebt net uw bloedsomloop gestimuleerd, uw evenwicht geoefend en uw beenspieren versterkt. Bonus: benen bewegen geeft meer mentale kracht. Helemaal fris om de rest van dit artikel te lezen dus.

De oefening staat in *Gezond in Hoofd en Hart*. Dat is een weekkalender met een bewegingsprogramma van telkens één minuut. "Al is het maar zestig seconden, zelfs dié beweging is goed voor de bloedsomloop en het evenwichtsgevoel", zeggen initiatiefnemsters Ann De Wilde en Liesbeth



Oefeningen 8 en 19 van de kalender.

Verhoeven van Bodymap uit Lier.

Want het is erg gesteld met onze dagelijkse beweging. Vorige week nog bleek uit een grootschalig onderzoek van de Wereldgezondheidsorganisatie dat 37,5% van de Belgen de minimumvereisten voor wekelijkse beweging niet haalt.

## Biba & Loeba

Het duo is ver-

trouwd met bewegingsprogramma's en mensen uit de zetel halen. In het verleden maakten ze al schema's voor baby's en peuters. En ziet u uw achtjarige soms als een aapje voor het scherm springen? Grote kans dat de dames er ook voor iets tussen zitten. Het Ketnetprogramma *Biba & Loeba* – met eenvoudige beweegopdrachten – is ook van hun hand. Dat programma is



zo populair dat er binnenkort nieuwe afleveringen komen.

"Het zijn ouders, grootouders en leerkrachten die vroegen of we ook een programma voor volwassenen hadden", zegt De Wilde. "Het verschil? Kinderen moeten hun bewegingsroutine ontwikkelen. Bij volwassenen is de uitdaging die te onderhouden."

Maar is dat echt vol-

doende om één minuut te bewegen? "Het is een aanzet", aldus Verhoeven. "Nog beter is om de oefeningen drie, vijf of tien keer per dag te doen. En ze zijn natuurlijk een aanvulling op andere dingen. Mensen volgen wel specifieke eetpatronen, waarom dan geen bewegingspatroon?" Tijd om weer even uit uw stoel te komen dus.

**MYRTE DE DECKER**



Ann De Wilde (links) en Liesbeth Verhoeven van Bodymap: "Kinderen moeten hun bewegingsroutine ontwikkelen. Bij volwassenen is de uitdaging die te onderhouden." FOTO BODYMAP