

Bij kinderen is het gelukt, nu is het aan volwassenen

Oefeningen van één minuut moeten "zitziekte" tegengaan

Met het populaire Ketnet-programma *Biba & Loeba* kregen ze kinderen aan het bewegen. Nu nemen de bedenkers volwassenen in het vizier. Hoe? Een kalender met 52 oefeningen van amper één minuut, een voor elke week van het jaar. "Ook van korte oefeningen word je fitter."

Schuif uw stoel maar aan de kant. Zwaai uw linkerbeen van voor naar achteren zo ver je kan. 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*, een weekkalender met een bewegingsprogramma van telkens één minuut. "Al is het maar zestig seconden, dat is genoeg om de bloedsomloop en het evenwichtsgevoel te verbeteren", zeggen

■ Loeba krijgt op Ketnet de allerjongsten aan het bewegen.



initiatiefneemsters Ann De Wilde en Liesbeth Verhoeven van Bodymap.

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

Springen als een aapje

De twee initiatiefnemers zijn vertrouwd met bewegingsprogramma's en mensen uit de zetel halen. In het verleden maakten ze al schema's voor baby's en peuters. En als u uw achtjarige

MYRTE DE DECKER



■ De kalender telt 52 oefeningen, voor elke week eentje.

soms als een aapje voor het scherm ziet springen: grote kans dat de dames er ook voor iets tussen zitten. Het Ketnet-programma *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 vroeger 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 voldoende 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 activiteiten." Tijd om weer even uit uw stoel te komen dus.