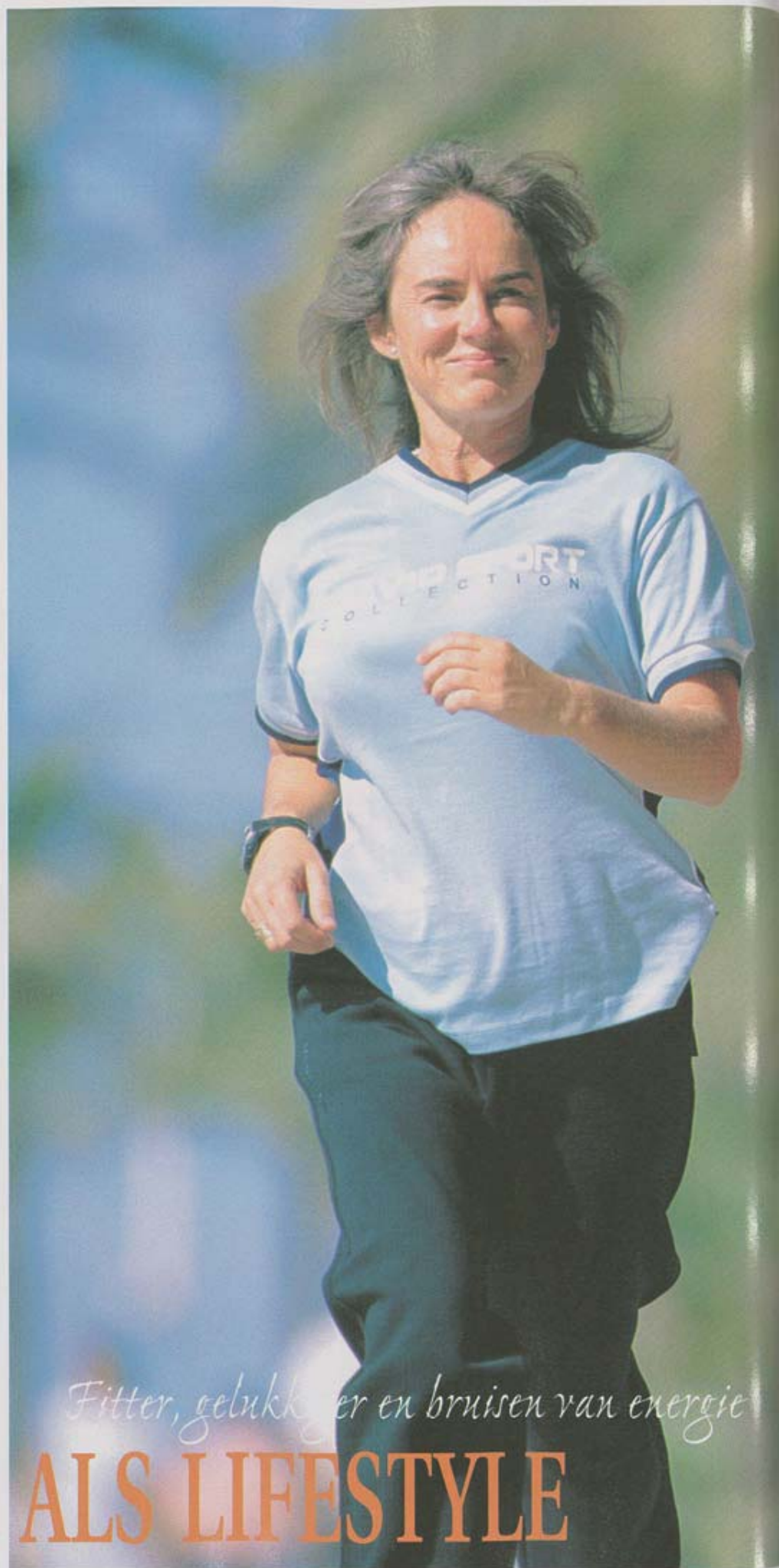


We weten het allemaal; ons lichaam is gemaakt om te bewegen. Want dat voorkomt ziektes, overgewicht en tal van ongemakken. Belangrijker nog; mensen die vaak bewegen voelen zich in alle opzichten beter. Ze zijn fitter, gelukkiger en bruisen van energie. Helaas worden we gemiddeld genomen steeds minder actief. Haalden we vroeger nog een derde van onze beweging uit ons werk, inmiddels is dat aandeel enorm gedaald. Gemak staat voorop. We regelen alles vanuit onze stoel. En de fiets? Die laten we steeds vaker staan voor de auto...

Mensen die weinig sporten hebben het vaak te druk. Of er is een medische reden waarom ze denken dat bewegen niet voor hen is weggelegd. Het is vaak vooral het gebrek aan motivatie volgens Geert-Jan van der Sangen, auteur van het boek 'Wat beweegt mensen' en expert op het gebied van bewegen. 'Hoe druk je baan ook is en hoeveel taken er nog wachten, bewegen kan altijd. Intensief sporten is niet eens nodig, want sport is maar één manier van bewegen. Het is vooral zaak je levensstijl aan te passen, zodat bewegen een vast onderdeel van de dag wordt. Waarom niet vaker de trap nemen bijvoorbeeld? Of net dat stukje naar school of de winkel fietsend afleggen in plaats van met de auto en in de weekenden is er toch niets leuker dan met het gezin of je partner het bos ingaan? Heerlijk wandelen en genieten. Bewegen zit vaak juist in de kleine dingen.' Geert-Jan is altijd met bewegen bezig geweest. Vanuit zijn jarenlange ervaring als sportfysiotherapeut bij de KNVB ontwikkelde hij allerlei programma's voor werknemers. Inmiddels is er een netwerk van ruim honderd vestigingen die dit

BEWEGEN ALS LIFESTYLE



Fitter, gelukkiger en bruisen van energie

activiteitenprogramma uitvoert. Aangezien Geert-Jan tevens een bedrijfskundige achtergrond heeft, is het niet vreemd dat een aantal succesformules zijn vertaald naar zakelijke activiteiten. De Gezonde Zaak, PróFit People en Het Gezonde Net zijn dochterbedrijven van Pur Sang en Partners, met Van der Sangen aan het roer en 'beweegt mensen' als statement.

Wat willen we?

We hebben allemaal wel eens geprobeerd lekker te gaan sporten. Sommige mensen houden het jarenlang vol, velen haken al snel af. In beweging komen willen we allemaal, in beweging blijven blijkt in de praktijk een stuk moeilijker. Van der Sangen onderzocht wat mensen motiveert om bewegen toch vol te houden: 'We willen vrijheid hebben om te bewegen. Dus zelf bepalen waar, wanneer en hoe. Daarbij hebben we tevens behoefte aan individuele begeleiding, zodat we ons niet zullen forceren. Het belangrijkste uitgangspunt is dat de manier van bewegen motiverend en plezierig moet zijn.' Op basis van deze gegevens ontwierp hij samen met andere deskundigen MyFitplan, een systeem om mensen in beweging te brengen én te houden. Het is een totaalplan dat betaalbaar is en makkelijk te volgen. Individueel gericht, terwijl je er toch nooit alleen voor staat.

Beweegrecept

Zevenenzeventig procent van de bevolking wil graag meer gaan bewegen, maar weet niet hoe. Zij hebben baat bij een persoonlijke coach die hen motiveert of stimuleert en dat is duur. MyFitplan biedt de oplossing. Een individuele beweegadviseur, een digitale coach en een persoonlijk opvolgingssysteem helpen persoonlijke doelstellingen voor conditie en gewicht te bereiken. Je wordt actiever, fitter en gezonder, ongeacht je leeftijd. Het programma duurt drie maanden en is strikt persoonlijk. Het is in feite een soort individueel beweegrecept. Een recept dat er uiteindelijk voor zorgt dat bewegen onderdeel wordt van het dagelijkse leven.

MyFitPlan is het eerste programma dat mensen permanent ondersteunt om te bewegen. Waar, wanneer en hoe ze maar willen. Met

behulp van de modernste technieken is constante begeleiding gegarandeerd.

Persoonlijk advies

Deelnemers komen terecht bij een beweegadviseur in de regio. Die meet bij het eerste bezoek de fitheid en lichaamssamenstelling om de conditie te bepalen. Op basis van persoonlijke doelstellingen stelt de beweegadviseur een op maat gemaakt beweegplan op. Vanaf dat moment gaat de deelnemer zelf aan de slag. Eén keer per week kan er



in groepsverband worden bewogen. Samen 'leren' hardlopen, gezellig in een 'Fitplan'-klas of verantwoord bewegen in één van de doelgroeptrainingen. Van der Sangen weet dat de formule perfect werkt; 'Begeleiding die tot nu toe alleen voor topsporters bereikbaar was is er nu voor iedereen. Dankzij MyFitplan kan jong en oud verantwoord en gezond bewegen binnen de eigen mogelijkheden en het is nog leuk om te doen ook.'

Stap voor stap fitter

Mensen motiveren, dat is de kunst. Daarom werkt MyFitplan met een fitheidsladder en FIT-punten. De fitheidsladder geeft aan op welk niveau de fitheid van de deelnemer zich bevindt. Er zijn in totaal zeven niveaus.

In een periode van twaalf weken kun je steeds een niveau hoger komen op de ladder. De FIT-punten maken fitheid meetbaar en helpen bij het halen van specifieke, individuele doelen. Ze zijn gebaseerd op de frequentie, de intensiteit en de duur van de beweging. Deze punten werken motiverend en maken het bewegen extra leuk.

De digitale coach

Samen met Polar -het bekende merk dat professionele hartslagmeters maakt- werd de 'digitale coach' ontwikkeld. Dit is de eerste horloge-hartslagmeter ter wereld met een individueel trainingsprogramma. In de digitale coach wordt het individuele beweegadviesprogramma ingevoerd. Hier is eveneens het motiverende FIT-puntensysteem van toepassing. De coach houdt iedere vorm van beweging bij. Sporten, wandelen, fietsen of zelfs huishoudelijke klussen, alles is punten waard. Zo kun je aan het eind van de week precies zien of je het benodigde puntenaantal hebt gehaald. Is er sprake van overbelasting of onderbelasting? Dan geeft de digitale coach een waarschuwing. Deelnemers dragen hun coach gewoon om hun pols en dat werkt erg motiverend. Zelf gebruikt Geert-Jan van der Sangen hem ook. 'Als ik de hele week weinig gedaan heb, geeft mijn digitale coach dat aan. Ik wil niet 'bestraft' worden, dus zorg ik dan uiteindelijk toch nog dat ik genoeg beweging krijg en mijn doelstellingen haal. Door een stuk te joggen bijvoorbeeld. Signaleert de digitale coach dat er de hele week niet of nauwelijks bewogen is, dan grijpt de beweegadviseur automatisch in. Een betere motivator is er niet.'

Er zijn speciale programma's opgesteld voor mensen met diabetes, hart- en vaatziekten, reuma en osteoporose, astma en COPD, overgewicht, stress en depressie of futloosheid en vermoeidheid. Dat MyFitPlan echt werkt weten inmiddels duizenden tevreden deelnemers. Zelfs verschillende verzekeraars steunen het project.

Is MyFitplan iets voor jou? Kijk voor meer informatie of het dichtstbijzijnde centrum in uw buurt eens op www.myfitplan.nl of bel met tel.: 0900-4636764.