

Sportief tuinieren

Bent u graag in de tuin aan het werk? U kunt uw hobby dan eenvoudig omzetten in een leuke vorm van lichaamsbeweging. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds legt uit hoe u het meeste kunt halen uit een uurtje tuinieren.

Een van de meest populaire buitenactiviteiten in het voorjaar en de zomer in Nederland is tuinieren.

In de tuin spitten heeft twee grote voordelen, namelijk:

1. U bent heerlijk in de buitenlucht bezig wat zorgt voor energie
2. U ben lichamelijk actief wat bijdraagt aan een goede gezondheid



Het goede nieuws is ook dat u geen expert hoeft te zijn op het gebied van tuinieren, om er veel voldoening uit te halen.

Beloning door beweging

De meeste tuinieractiviteiten tellen mee als een middelmatige vorm van lichaamsbeweging. Voor een goede gezondheid adviseren wij u iedere dag minimaal een halfuur te bewegen op middelmatige intensiteit en één keer per week met hoge intensiteit.

Iedereen die wel

eens de hele
~ dag in de
~ tuin heeft
gewerkt,

kan waarschijnlijk beamen dat het een zeer goede training is voor de spieren.

Door de lichaamsbeweging die u met tuinieren krijgt, wordt u energiever en fitter. Ook wordt u beloond met een mooie, opgeruimde tuin of heerlijke zelfgeteelde groenten en fruit. Bij veel mensen werkt tuinieren ook ontspannend, waardoor zij minder last hebben van stress.

Sportschool in de buitenlucht

Bij activiteiten als wieden, snoeien, schoffelen, zaaien, graven en spitten gebruikt u verschillende spieren in uw lichaam. Ook bewegingen als buigen,

rekken en strekken zorgen ervoor dat u verschillende spiergroepen aanspreekt.

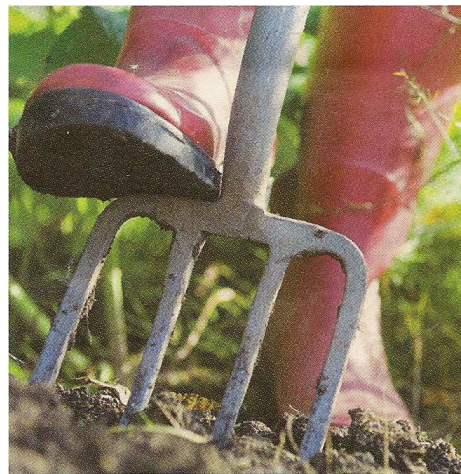
Als u bovenstaande activiteiten met een hoge intensiteit uitvoert, dan zorgen zij er ook voor dat uw hartslag versnelt. Tevens werkt u aan een goede balans en coördinatie wat belangrijk is, zeker op oudere leeftijd.

Veel van de bewegingen die u uitvoert tijdens het tuinieren, worden ook in de sportschool gedaan. Zoals u ziet, is het dus niet noodzakelijk om naar de sportschool te gaan voor lichaamsbeweging.

Word ook sportief in de tuin!

Gebruik uw tijd in de tuin voor een actieve work-out met volgende tips:

- Doe bij voorkeur eerst een warming-up om spierpijn te voorkomen. Maak bijvoorbeeld een korte wandeling door de buurt of het park en sluit af met een paar simpele rek- en strekoefeningen.



- Begin met lichte werkzaamheden, zoals het opruimen van dode bladeren om uw spieren los te maken.
- Wanneer u bent opgewarmd, begin dan met het zwaardere werk als schoffelen, spitten en snoeien. Bouw het wel langzaam op en wissel af en toe van hand om beide armen te kunnen trainen.
- Stretch en doe een cooling-down als u klaar bent om spierpijn te voorkomen.

Heeft u geen tuin? U kunt altijd overwegen u aan te melden bij een volkstuin.

Calorieënteller

Bij tuinieren verbruikt u heel wat calorieën, wat bijdraagt aan een gezond gewicht. Hiermee verlaagt u uw risico op kanker. Deze tabel laat zien hoeveel calorieën u gemiddeld verbrandt in een uur bij de volgende activiteiten (berekend voor een persoon van 65 kg).

Tuinieren, algemeen	340kcal
Graven	430kcal
Wieden	390kcal
Grasmaaien	470kcal
Zaaien/planten	390kcal
Schoffelen	370kcal
Snoeien planten	390kcal
Planten water geven	210kcal
Vegen	340kcal

