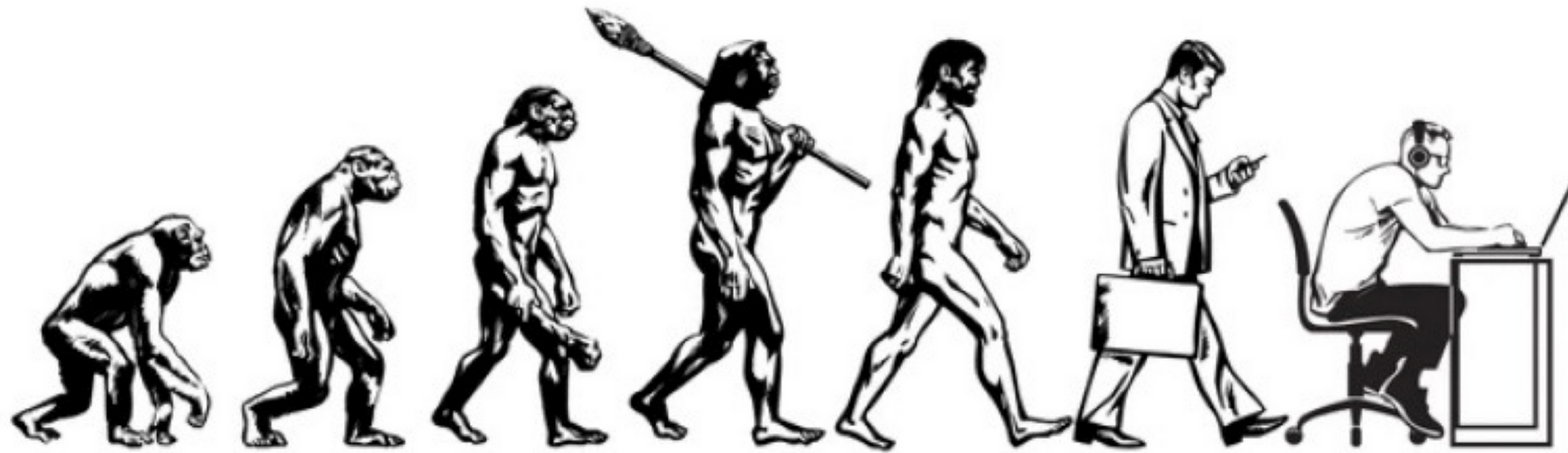




BEWEEG ALS EEN
ATLEET





WAAROM?





DE MOTOR VOOR JE BREIN

Cortisol
Adrenaline
Serotonine
Dopamine
Endorfine
Oxytocine





BODYBUILDER!

Welk lichaam bouw jij?

Welk lichaam wil jij bouwen?





"The body will become better at whatever you do or don't do. If you don't move, your body will make you better at not moving. If you move, your body will allow more movement."

- Ido Portal

"Use it or lose it"

Alles wat je traint, word je beter in.



A photograph of four children jumping in a grassy forest to catch a soccer ball. The ball is suspended in the air at the top center. The children are in various stages of a jump, with their arms and hands reaching upwards. The background is a dense forest of tall, thin trees with green foliage, creating a soft, natural setting. The overall mood is joyful and active.

BEWEGEN IS DE BASIS!

Rennen/lopen | Gooien | Tillen



BEWEGEN IS DE BASIS!



BEWEGEN IS DE BASIS!



BEWEGEN IS DE BASIS!







HIGH TECH SHOES, LOW TECH FEET



HEALTHY FEET

Platvoet
(over)pronatie

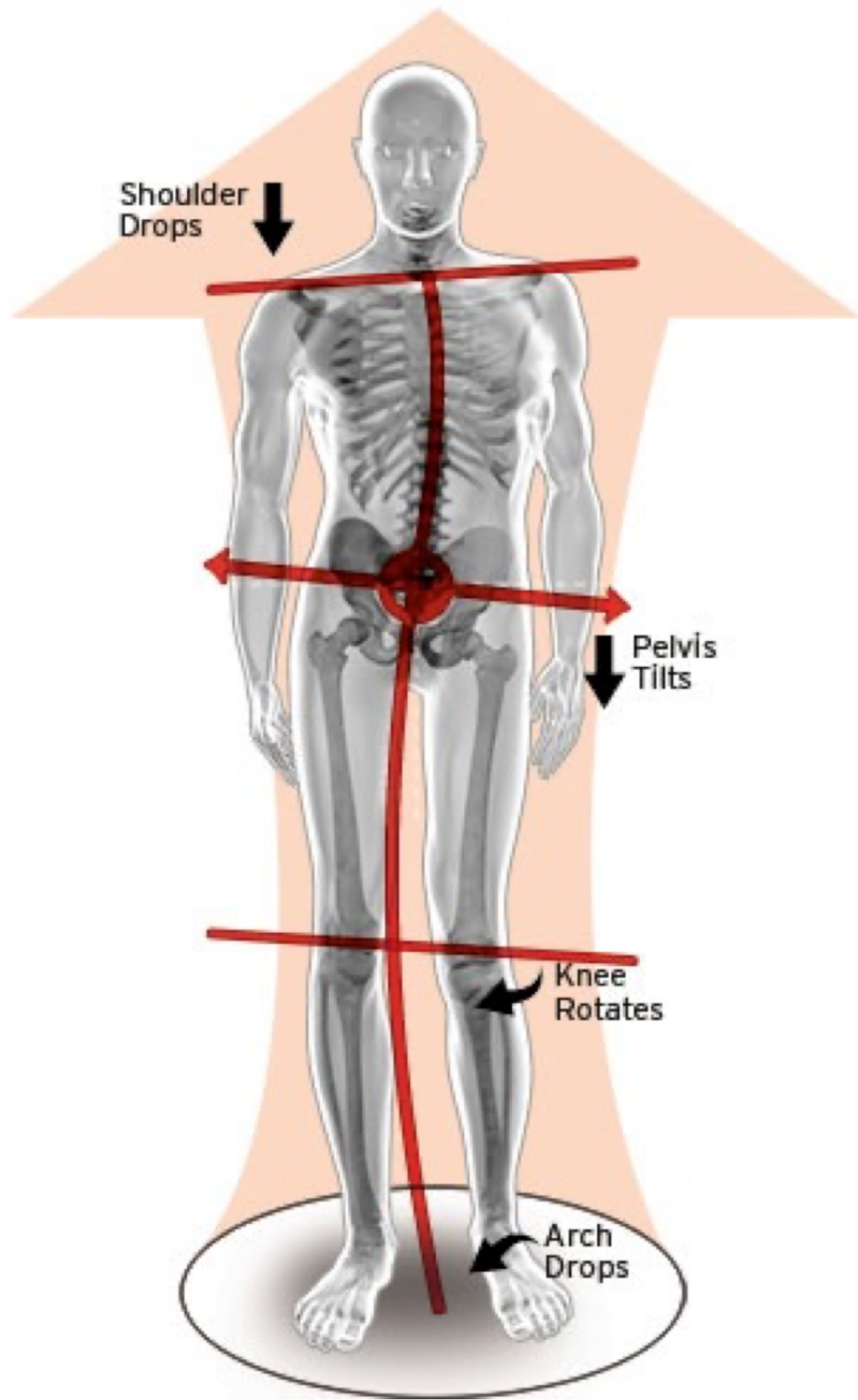


Gezonde
voetenboog



Hoge voetenboog
(over) supinatie





Shoulder Drops

Pelvis Tilts

Knee Rotates

Arch Drops

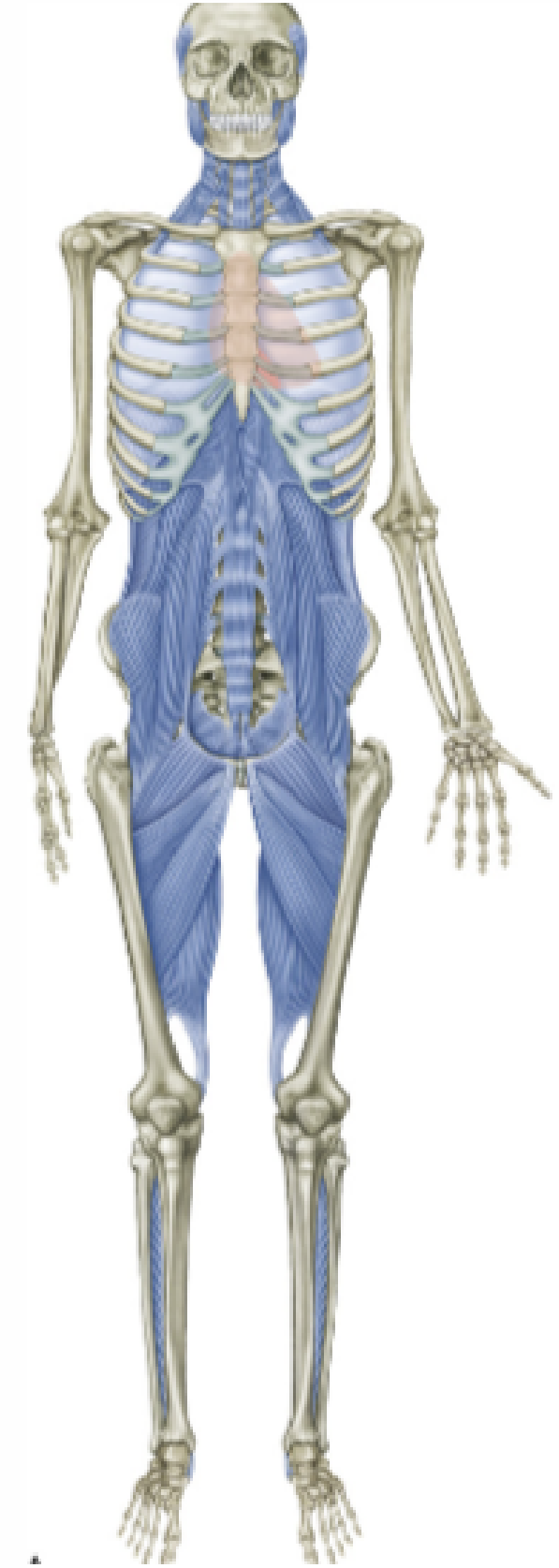
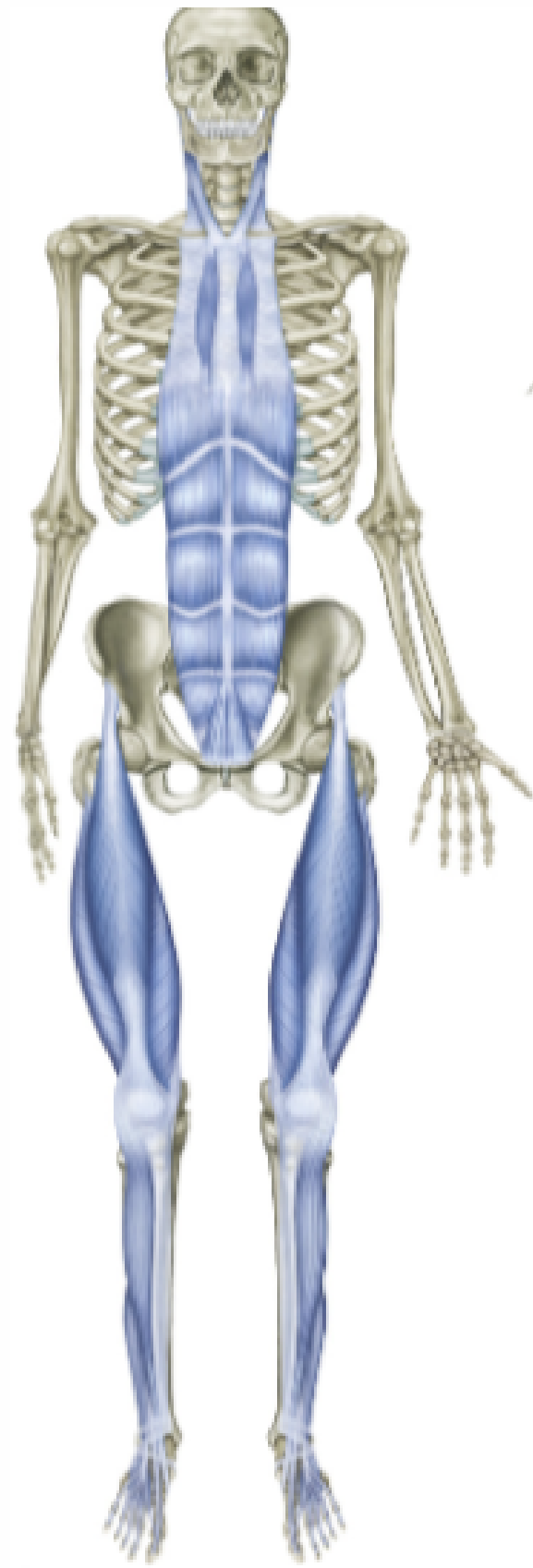
BINDWEEFSEL /FASCIA



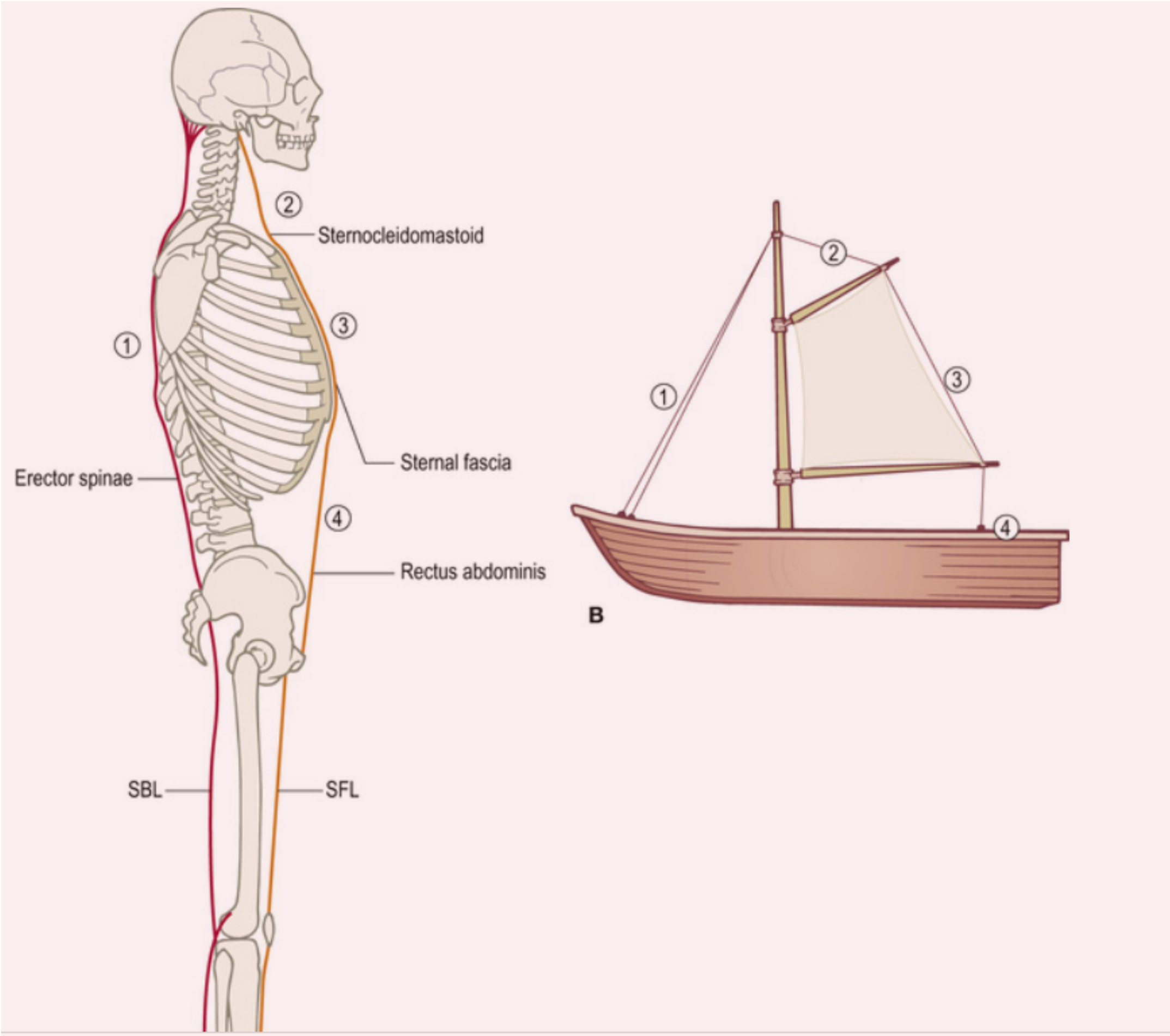
TESTJE



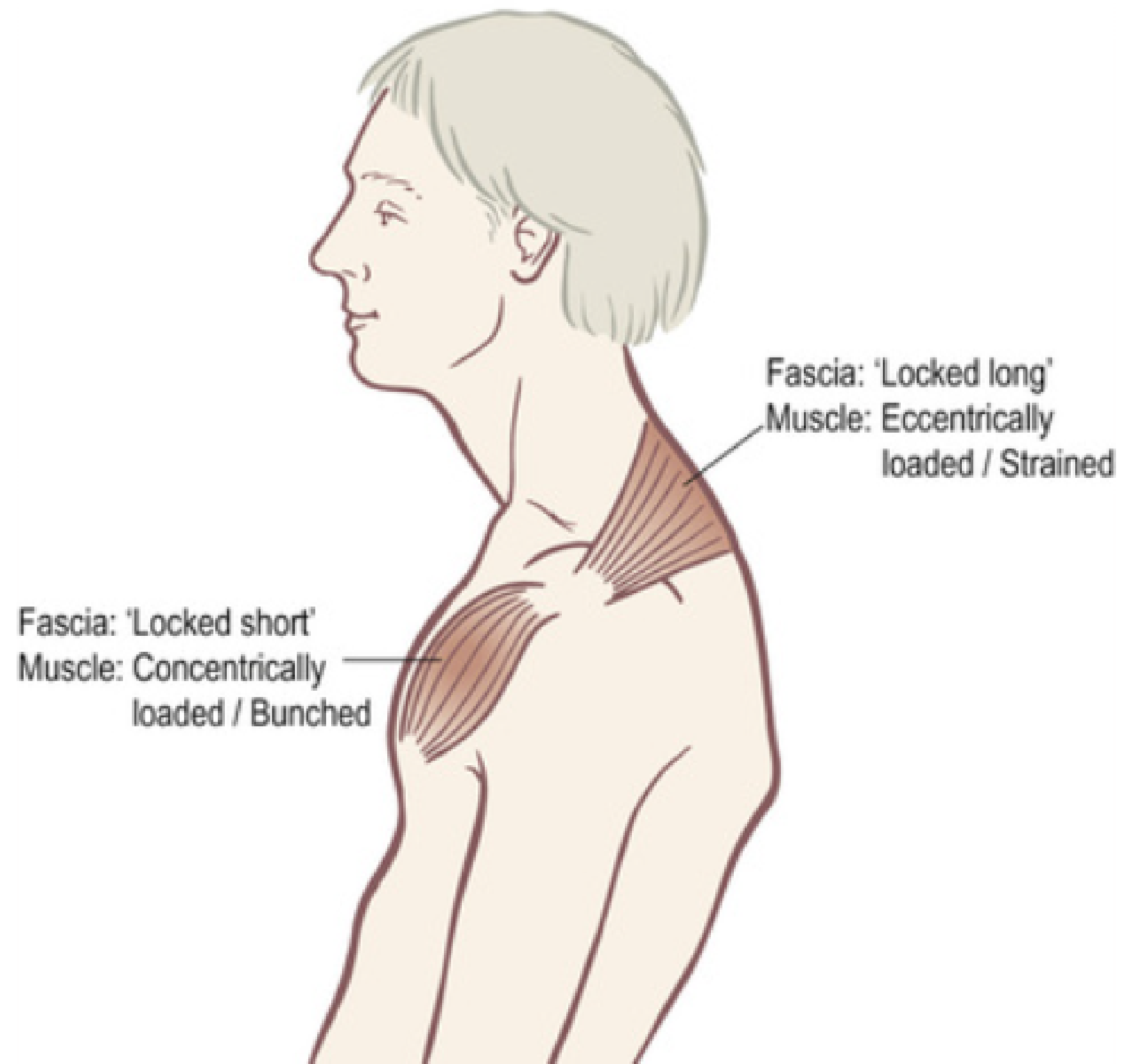
FASCIA



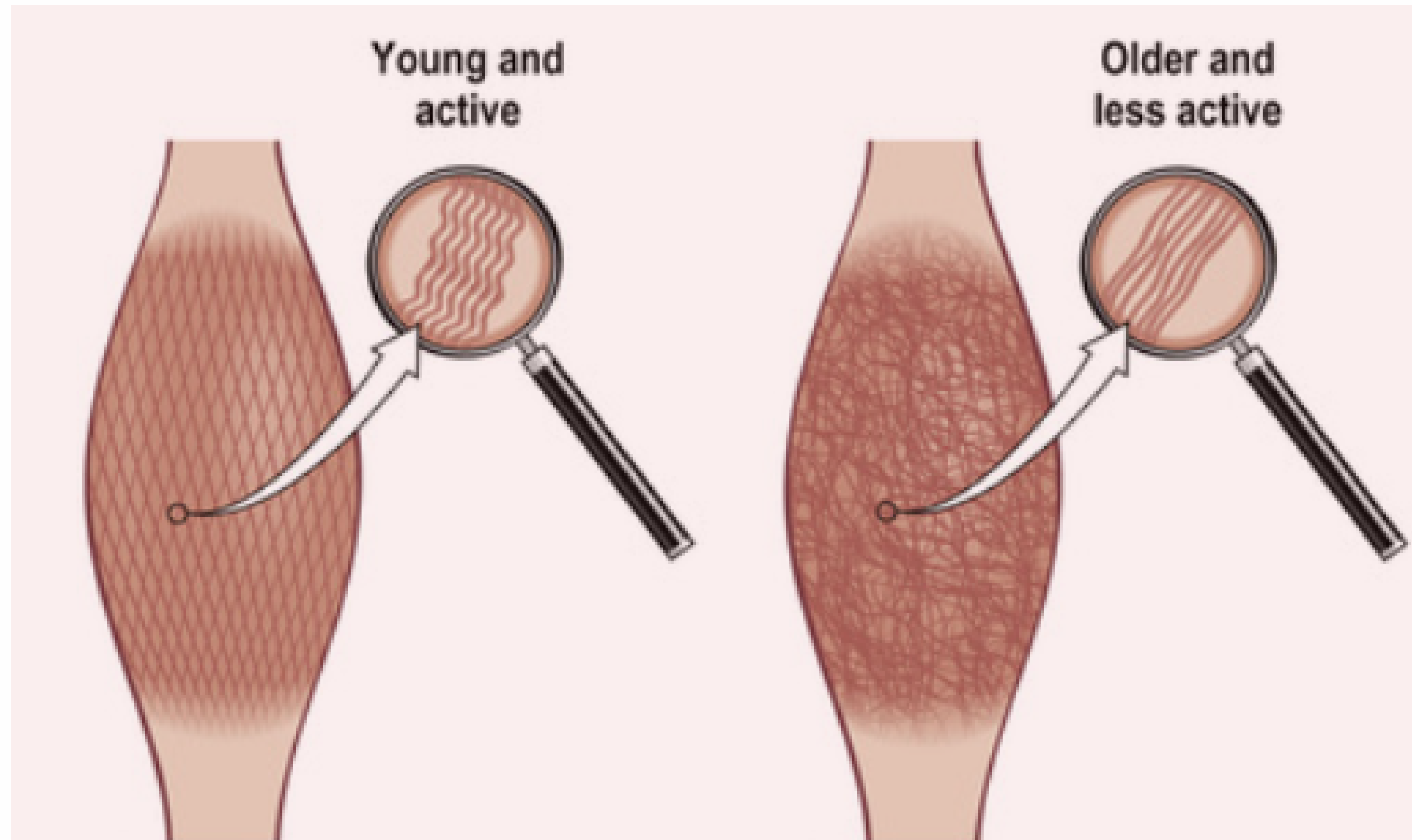
FASCIA



FASCIA

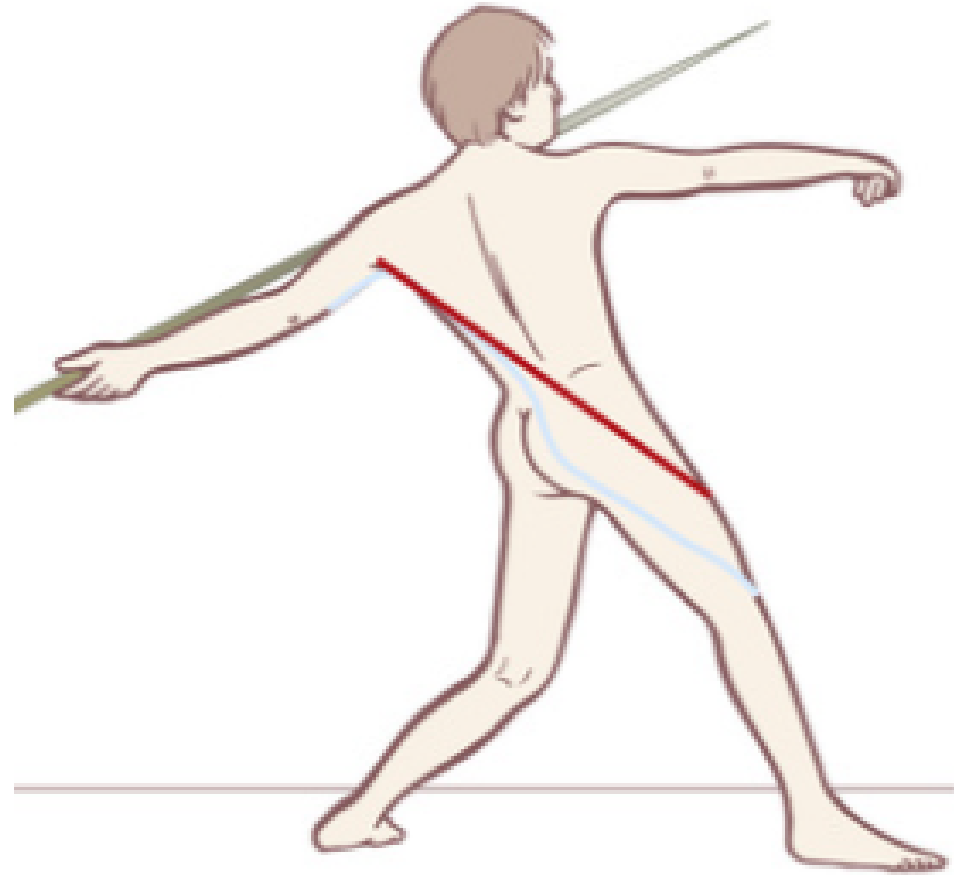


FASCIA





vs.



INFORMELE
BEOEFENING

VS

FORMELE
BEOEFENING



DISTRESS | DANGER ZONE

HORMESIS | EUSTRESS | GROW ZONE

NO STRESS | COMFORT ZONE





KORT BEWEEGMOMENTJE





DE WEG VAN DE MEESTE WEERSTAND

Bewegen vs. trainen

Jouw dag is een grote training

Het trainen van doorzettingsvermogen

Moeilijke dingen maken je leven
makkelijker

vs.

Makkelijke dingen die je leven moeilijker
maken





95%
70%
40%
66 dagen

GEWOONTEN





ROUTINES

DE RADIJSJES VAN BAUMEISTER





Kleine, slimme keuzes
+ consequentheid
+ tijd
= RADICAAL VERSCHIL!

Elke dag een beetje wint
het ALTIJD
van soms heel veel.





VLIEG DE DAG AAN ALS EEN ATLEET!

WARMING UP

WEDSTRIJD

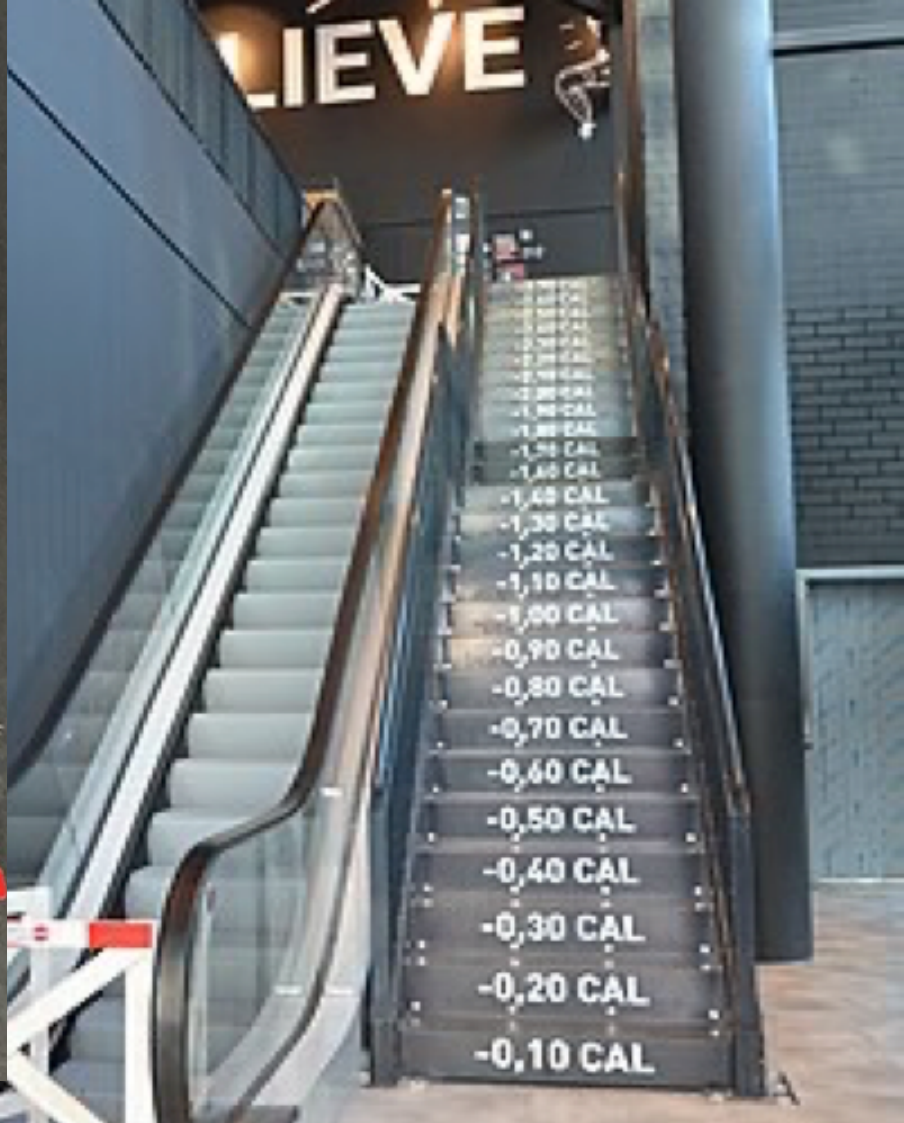
COOLING DOWN





NUDGING







SPORT- OF BEWEEGBUDDY



AGENDA



**De beste houding om
in te werken:**





**THE BEST POSITION IS THE
NEXT POSITION**





WERK AAN MOBILITEIT

Kantoorstretches

Lacrosse bal

Foamrolling

Yin yoga



FOCUS

POMODORO TECHNIQUE

To-do list

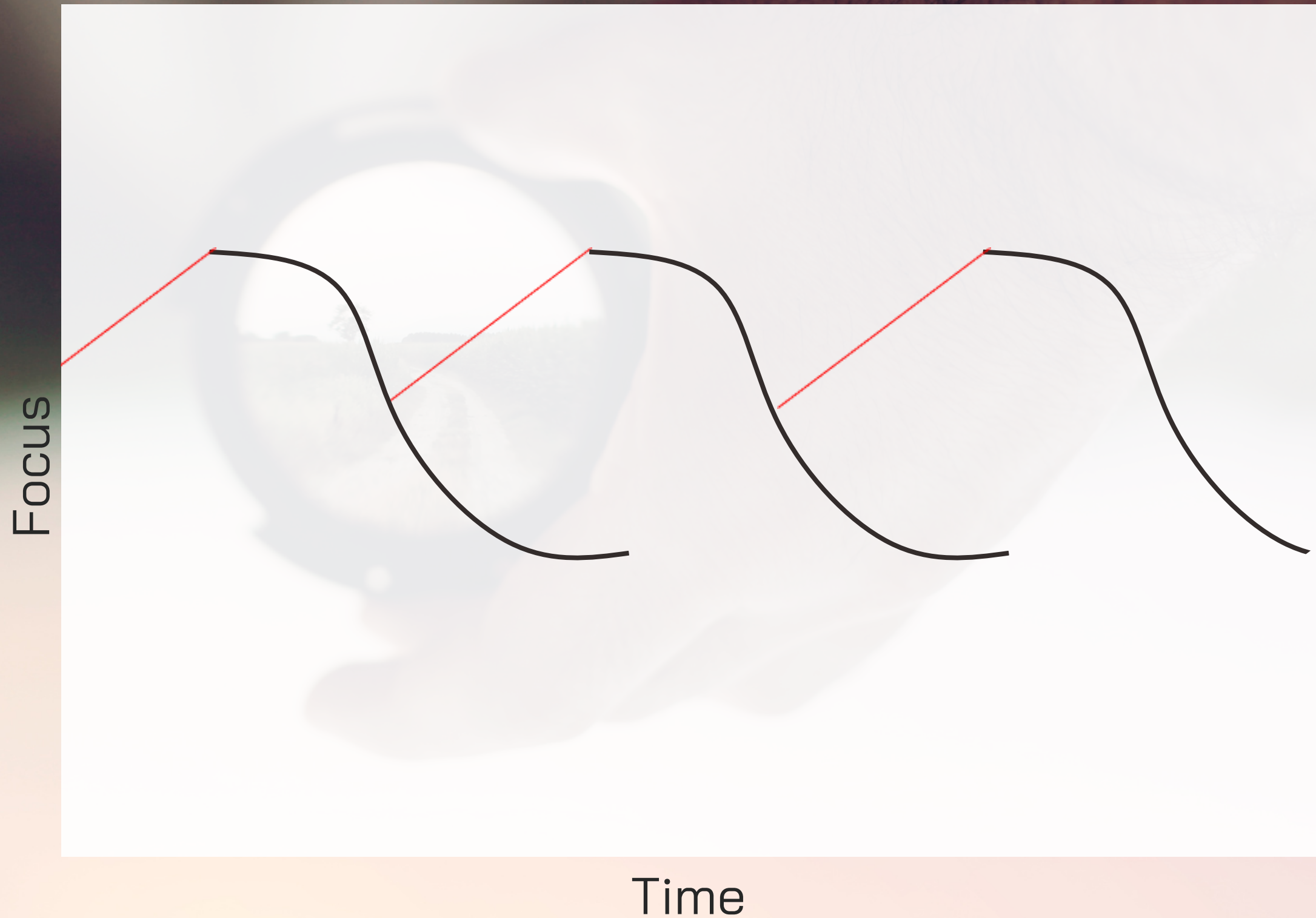
Push notifications off | Alarm on

25 minutes of full power

3-5 minutes rest

Repeat

Wat heb je nodig voor focus?





LIFE IS A GAME

- Speel met je routes
- Pak 2 mandjes i.p.v. een karretje
- Kies voor de hoogste versnelling
- Raak je zadel niet aan
- Pak altijd de trap, NOOIT de lift
- Elke dag een nieuw record
- De hond uitlaten was nog nooit zo leuk!
- Parkeer zo ver mogelijk
- Gebruik je leuning niet meer
- Stoeien





INTENTIES

- Wat voor lichaam wil je bouwen?
- Plan beweging in je agenda
- Posities → Pomodoro
- Lacrosse bal
- Life is a game!
- Nudging
- Routines & gewoontes
- Beweegbuddy
- Mobiliteit is key
- (Team) challenges





INTENTIES

"Ik ga ... **omdat**"

Welk lichaam ga je bouwen?

Noteer een
SMART doel voor
komende weken

