



Fitness doelen stellen

life  beats

lyondellbasell

Waarom is fysieke gezondheid belangrijk?

Het is aantoonbaar dat mensen die fysiek actief zijn:

- Langer leven
- Minder last hebben van een hoge bloeddruk, suikerziekte, verhoogd cholesterol, overgewicht, darm- en borstkanker en depressies;
- Minder kans hebben op met heup- of rugklachten;
- Beter op hun gewicht blijven.



Fitness doelen stellen

Tijdens de jaarwisseling hebben we vaak goede voornemens. Concrete doelen helpen die voornemens te realiseren.

Met deze presentatie willen we je helpen, realistische doelen op gebied van fysieke gezondheid te stellen.

We gaan de volgende punten met je doornemen:

- Self Assessment
- Hoe kom stel je realistische doelen?
- Van Plan naar resultaat
- Tips voor success

Self Assessment



De basis van iedere verandering is weten waar je staat. Pas dan kan je afwegen of het doel je jezelf voor ogen stelt realistisch is of misschien te ambitieus.

- Vraag jezelf: **Hoe is mijn huidige fysieke gezondheid?**
 - Indicatoren hiervoor zijn bijvoorbeeld:
 - Hoelang doe ik over 1 km lopen and wat is mijn hartslag voor ik begin en na 1 km.
 - Hoeveel push-ups of sit-ups kan ik doen.
 - Wat is mijn buikomvang
 - Hoe lenig ben ik
 - Wat is mijn Body Mass Index (BMI)
- **Heb ik gezondheidsrisico's?**
 - Als je ouder dan 50 bent, je lang niet hebt gesport of je hebt chronische aandoeningen, raadpleeg dan je huisarts alvorens je je op je voornemens stort.

Self Assessment

Naast weten waar je staat en waar je naartoe wilt werken zijn 2 andere belangrijke succesfactoren:

- **Waarom wil ik dit doen?**
 - Je wilt zelf omdat je iets hebt meegemaakt.
 - Je wilt beter in je vel zitten.
 - Je wilt je partner of kinderen stimuleren.
 - Advies van je omgeving of huisarts?
- **Wat vind ik leuk om te doen?**
 - Wandelen, fietsen, dansen, schaatsen, tennis,?
 - Alleen of in een groep;
 - Binnen of buiten;
 - Op vaste momenten of vrijblijvend.

Als je zelf iets wilt en je vindt het leuk om te doen is de kans om succesvol te zijn het grootst!



Hoe stel je realistische doelen

Doelen stellen kan motiverend werken, mits je realistische doelen stelt!

- Lange termijn en korte termijn
Lange termijn doelen die je stelt kunnen ontmoedigend zijn als je ze niet in korte termijn sub-doelen opdeelt. Het einddoel over bv 6 maanden is goed als horizon. Probeer te kijken wat je wekelijks wilt bereiken.

Maak je doelen S.M.A.R.T.

Specifiek - Wees duidelijk over wat je wilt bereiken, vage doelen zijn makkelijk te ontslaan.

Meetbaar - Als je het niet kunt meten, hoe weet je dat je geslaagd?

Actie Gericht - Wat, in het bijzonder, gaat u doen om uw doel te bereiken?

Realistische - Ken uw persoonlijke beperkingen, wat kunt u realistisch te bereiken. Hebben een stretch goal maar niet voorbij komen.

Tijd gebonden – Door je acties te koppelen aan de tijd wanneer je wilt uitvoeren stimuleert om ze daadwerkelijk ook uit te voeren.

Schrijf je lange termijn doelen op. Door ze op te schrijven geef je zelf aan dat waarnaar je toe wilt en kun je jezelf beoordelen. Sommigen delen hun doelen met anderen om zichzelf nog meer te motiveren (en anderen niet te hoeven vertellen dat het niet is gelukt).

– [Dit is een voorbeeld formulier om doelstellingen SMART te maken.](#)

Goal Setting

Bij Fitness goals kan je aan 3 denken:

- **Cardiovasculaire gezondheid**
 - Doel: minimaal 150 minuten per week bewegen.
 - Doe dit gelijkmatig verdeeld over de week.
- **Kracht training en lenigheid**
 - Doel: doe minimaal 2x per week aan krachttraining.
 - Stretch voor en na het sporten.
- **Handhaven van een gezond gewicht**
 - Doel: **BMI** tussen 19 en 24,9 en
 - Doel: **Buikomvang**
 - Minder dan 102 cm (40 in.) voor mannen.
 - Minder dan 88 cm (35 in.) voor vrouwen.

De weg om je doel te bereiken.

Je hebt je doel(en) gesteld, nu ga je het uitvoeren en realiseren.

- **Maak een actie plan om je lange termijn doel(en) te realiseren, door:**
 - Vast te stellen welk acties je gaat uitvoeren;
 - Korte termijn doelen op te stellen die het resultaat zijn van je acties;
 - Na te denken
 - Wat of wie je nodig hebt om je acties uit te voeren?
 - Wat eventuele obstakels / redenen zijn om de acties niet uit te voeren en hoe je dit gaat vermijden.
- **Overdrijf niet – Focus telkens op 1 doel.** Werk hier vasthoudenend aan en je realiseert je doel.
- **Visualiseer je ontwikkeling.**– Als je ziet dat het werkt neemt je motivatie verder toe! Het is ook eenvoudiger om de draad weer op te pakken als je toch even van je plan afwijkt..

Tips voor Success

Naast het stellen van doelen en een actie plan, dragen onderstaande punten ook bij het succesvol realiseren van je doelen.

- **Doe het samen** – Zo motiveer je elkaar om toch verder aan de slag te gaan.
- **Wees flexibel** – lukt het vandaag niet, doe het dan morgen.
- **Neem pauzes** – Zorg dat je ook momenten van rust inbouwt om je lichaam en geest te laten herstellen.
- **Visualiseer je doelen** – Dit voorkomt dat in de hectiek van alle dag je eigen doel(en) uit het oog verliest.

Tips voor Success

Meer tips voor het ontwikkelen van routines:

- Combineer functionele oefening met traditionele trainingsmethoden.
- Houd fitness en gezond eten lectuur bij de hand.
- Plan uw reis naar de sportschool in combinatie met andere dagelijkse bezigheden.
- Variëer je trainingstijden om de beste tijd voor jouw te vinden.
- Als je gestresst bent, maak een wandeling voordat je andere andere activiteiten gaat doen.
- Zet Training op de top van de lijst "to-do".
- Voeg variatie toe aan je training, zodat je niet hoeft te vervelen.

Heb jij een succes verhaal voor ons?



Heb jij een Fitness doel gesteld en gerealiseerd?

- Weese trots op jezelf!
- Als je jouw succes verhaal wilt delen, laat het ons dan weten.
 - Neem contact op met je site-champion.
- Wellicht komt jouw succes verhaal op LifeBeats!
- Laat jouw verhaal de inspiratie voor een ander te zijn om ook iets te veranderen!

Sta op en realiseer je doelen

Ga lekker aan de slag nu je je Fitness doelen hebt gesteld.
Natuurlijk geldt ook hier:

Check Signals pre-task analysis



**WHAT COULD GO WRONG?
WHAT PRECAUTIONS SHOULD I TAKE?
CAN I DO THE JOB SAFELY?**

Focus - Start to Finish

- ❖ Presentation content provided by:
- ❖ <http://www.mayoclinic.com/health/fitness/MY00396>
- ❖ <http://www.effective-time-management-strategies.com/fitness-goal-setting.html>
- ❖ http://www.askmen.com/sports/bodybuilding_100/123_fitness_tip.html
- ❖ <http://www.webmd.com/fitness-exercise/features/setting-goals-fitness>