

UIT
TRAKSIE
NA
AKSIE!!

Berna de Kock



T: 051 401 9111 info@ufs.ac.za www.ufs.ac.za

Copyright reserved
Kopiereg voorbehou

UNIVERSITY OF THE
FREE STATE
UNIVERSITEIT VAN DIE
VRYSTAAT
YUNIVESITHI YA
FREISTATA

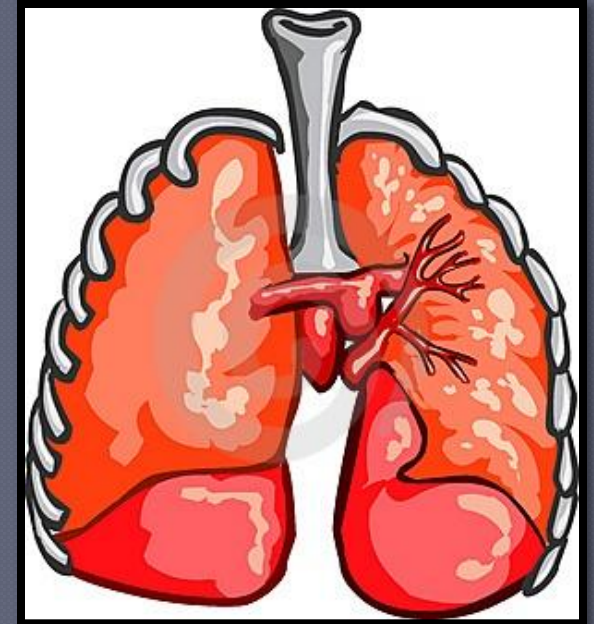


Waarom aktief wees???

Nog voordat jy gekyk het na hoeveel jy weeg of hoe jy lyk, is DIT die voordele van oefening vir jou...

1

Verbeter longkapasi-teit & Asemhalings- tempo



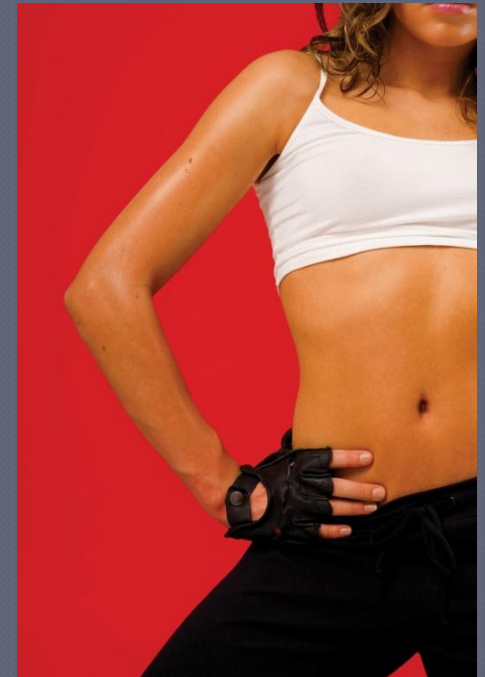
2

Verhoog aërobie kapasiteit



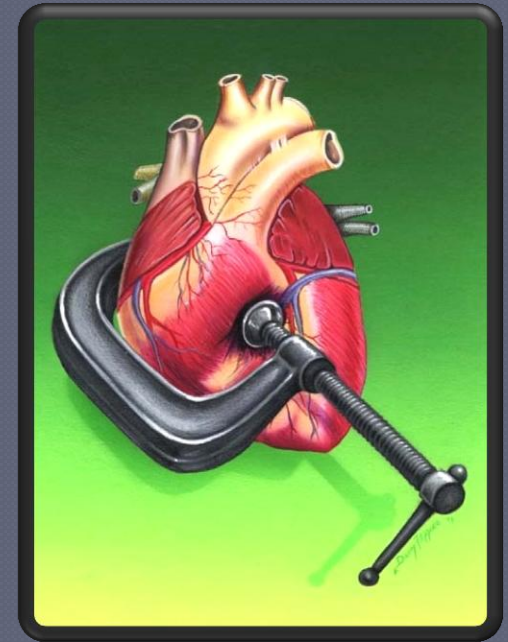
3

Versterk en Vorm spiere



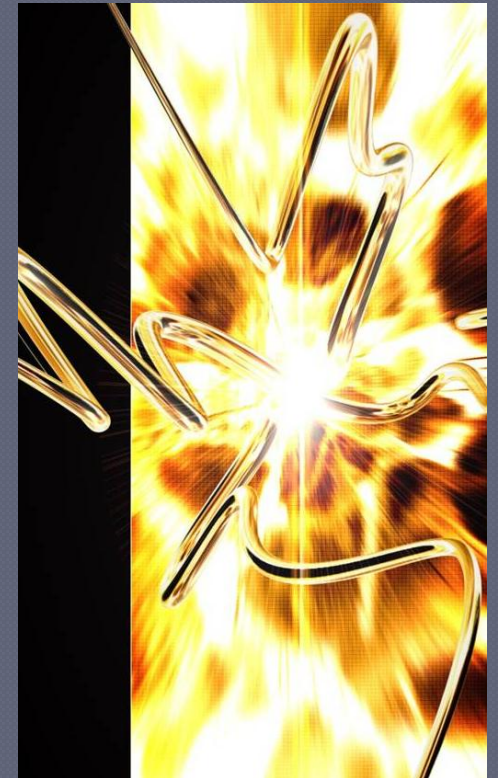
4

Verlaag bloeddruk



5

Breek vette
af
(↑ beta-
oksidasie)



6

Verbeter jou lipiedprofiel

Effek van oefening op jou lipiedprofiel

LDL Cholesterol



Totale Cholesterol



HDL Cholesterol



Triglisserieede



7

Maak die hart 'n
meer effektiewe
pomp



8

↑ Suurstof
dra-vermoë
van die
bloed



9

Keer die
vorming van
bloedklonte

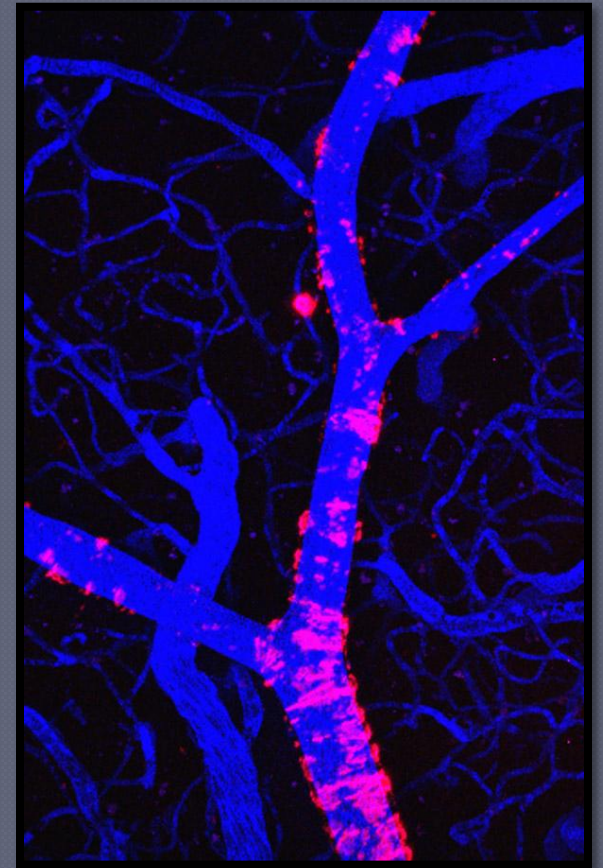
10

↑ beëndigtheid



11

Nuwe bloedvate vorm in die hart en spiere



13

Verbeter Bloed- glukose beheer



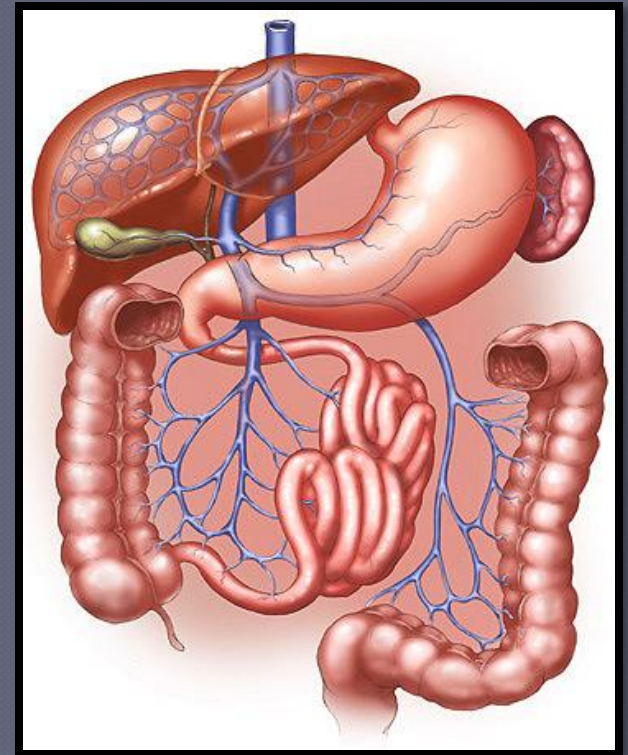
14

Verbeter slaappatrone



15

Verbeter spysvertering



16

↓ die risiko vir
ontwikkeling
van
endometriose
by vroue met
tot 50%



17

↑ bloedvloei
na die vel.
Lyk en voel
gesonder



18

VOEL GOED!!

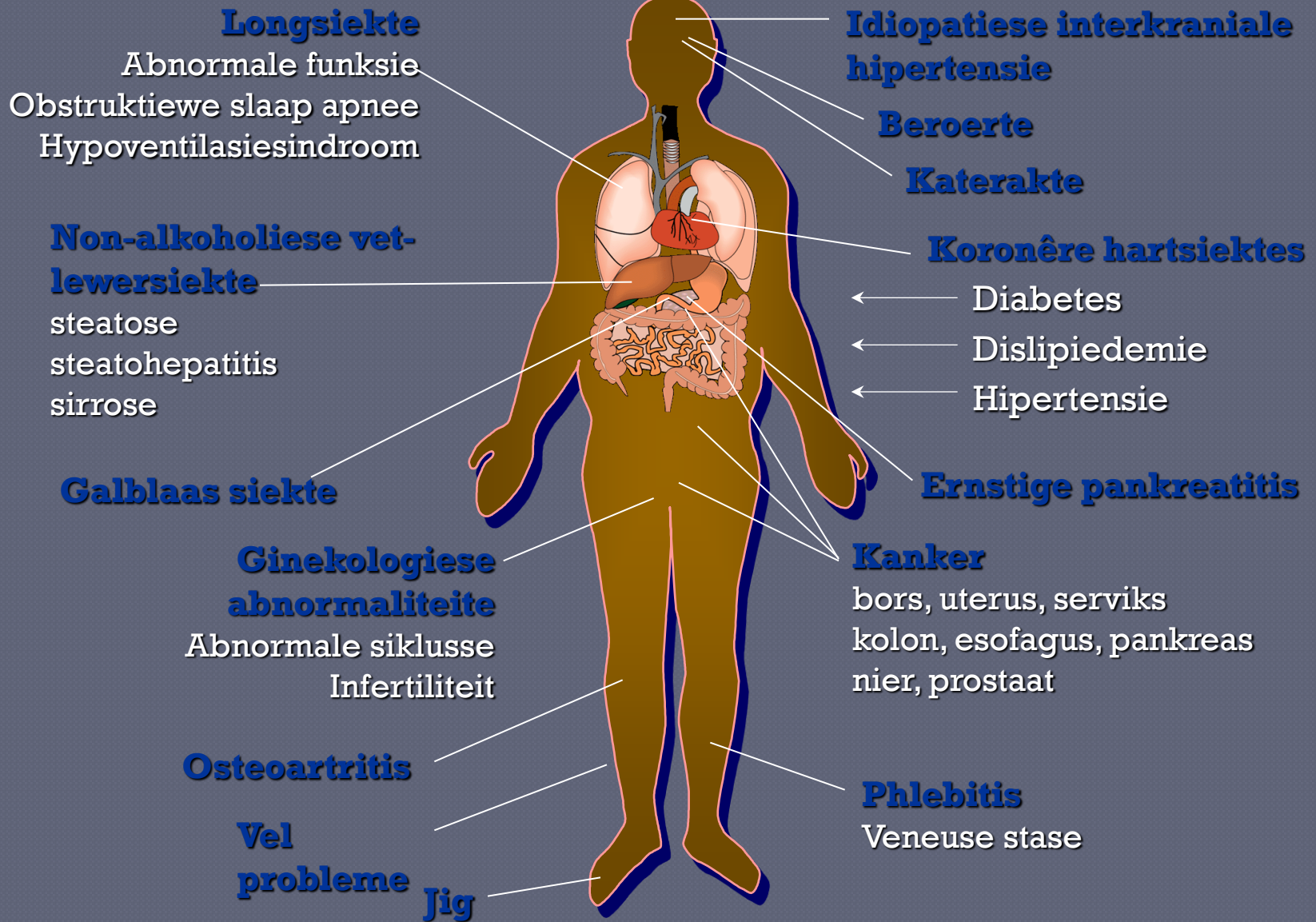


**En wat as ek nie aktief is
nie???**

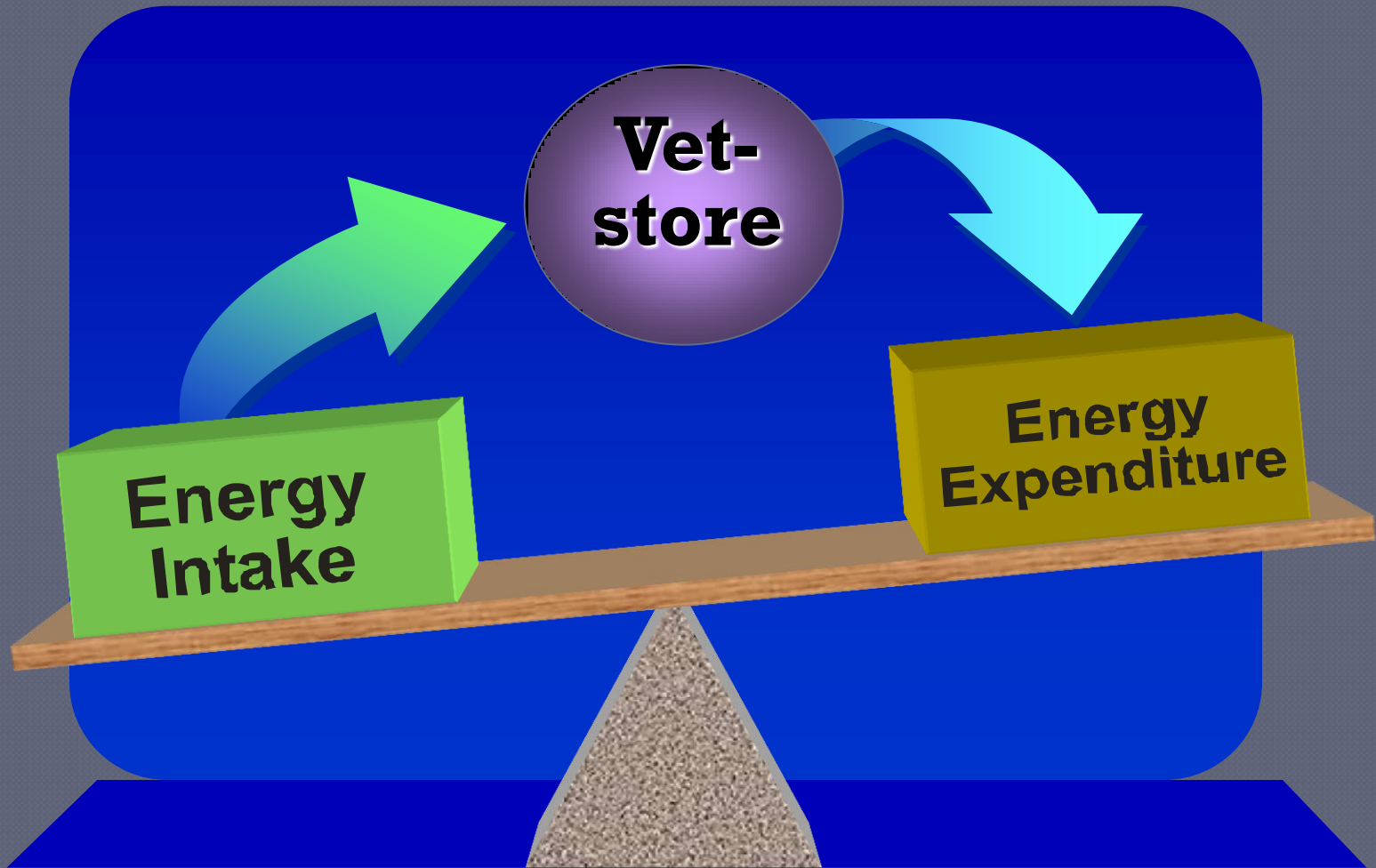
Wel...

Dan dra jy risiko vir die volgende

-
- Posturale deviasies
 - Spasmas
 - Swakheid
 - Irritasie



'n Langtermyn positiewe energiebalans kan vetsug veroorsaak



Vetsug



So, hoe kan oefening help?

Alle vorme van aktiwiteit dra by tot gewigsbeheer en -verlies



Kardiovaskulêr

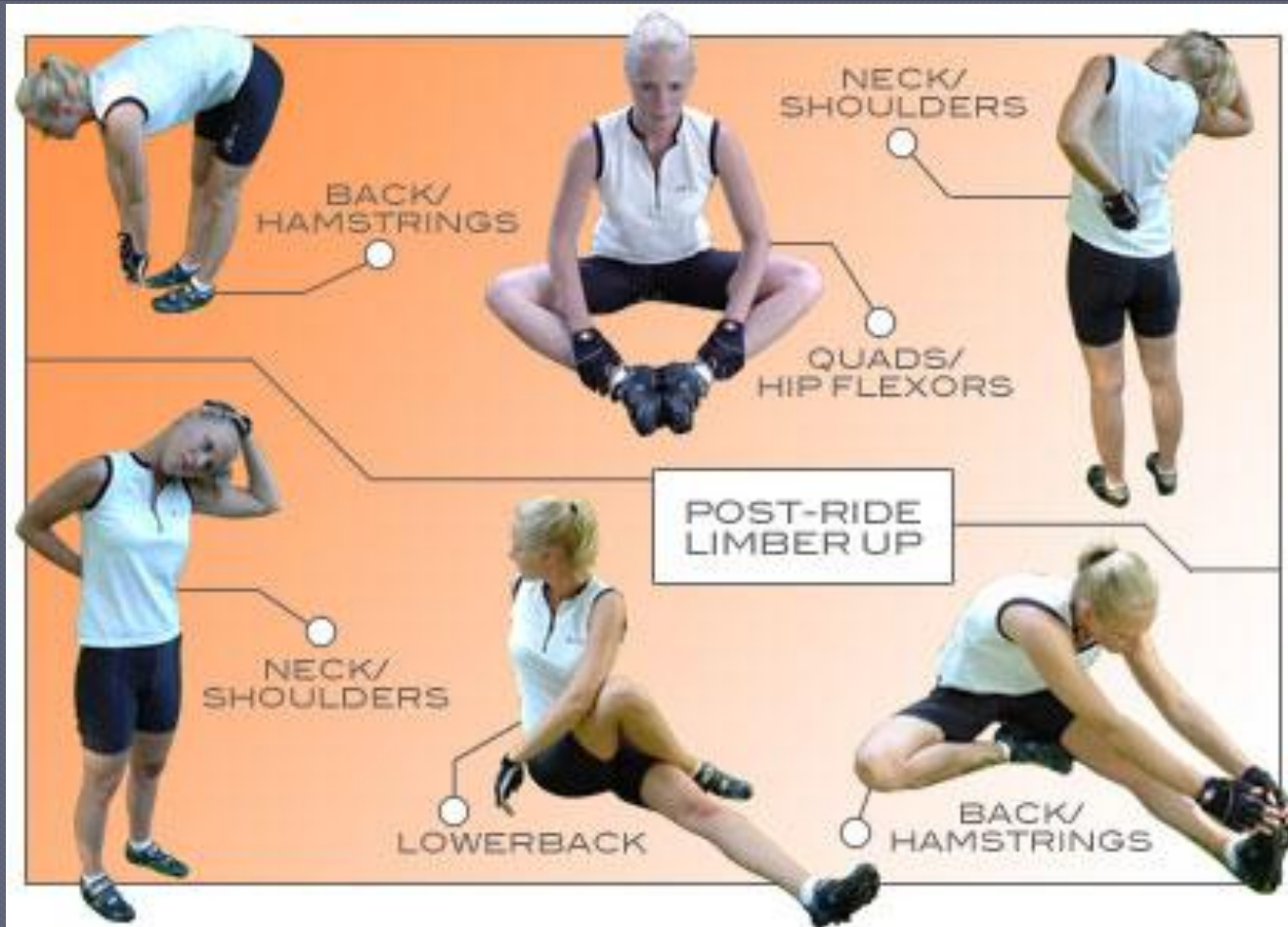
Soepelheid

Weerstandswerk

Kardiovaskulêr



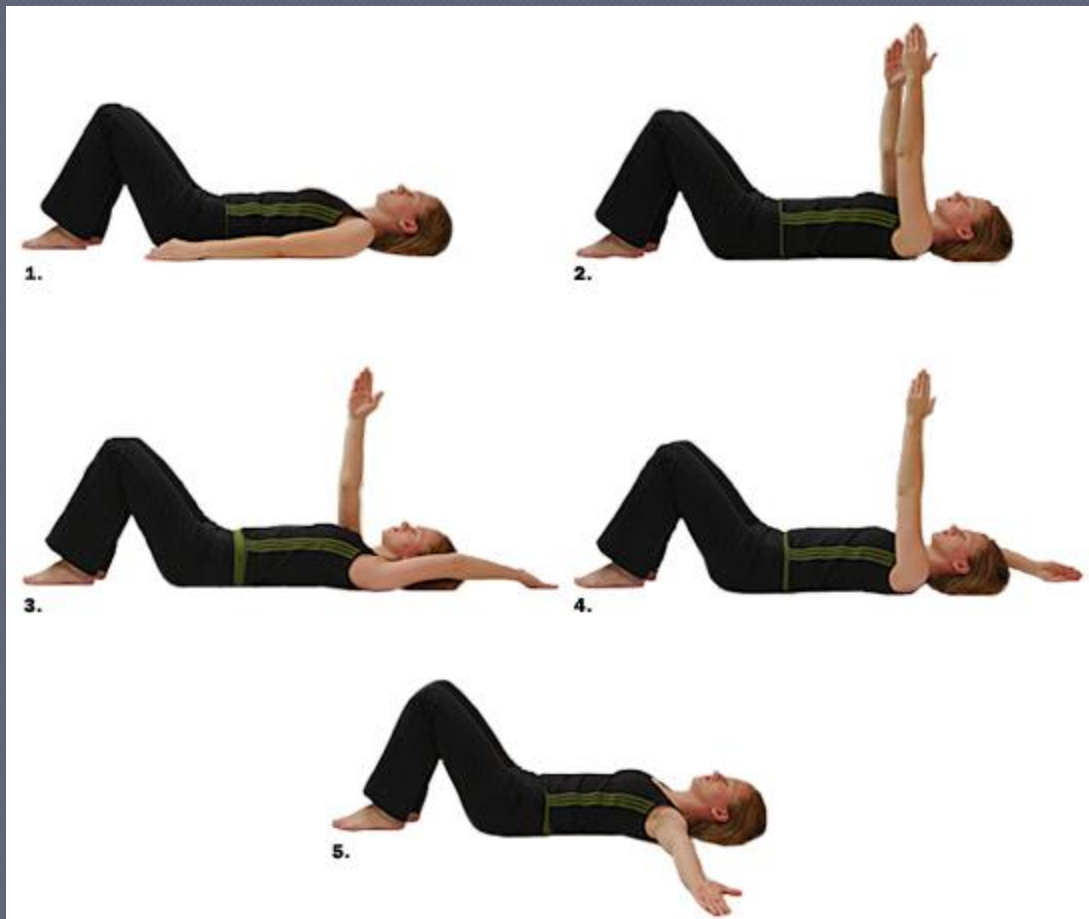
Soepelheid



Weerstandsoefening



Ontspanning



Wat is die Minste Moeite met die Meeste Wins?

ADL

VS

Gestructureerde gewigsverliesprogram

Evaluering

ADL

- Massa en lengte
- LMI
- 1 km staptoets
- 10 min staptoets
- Opsit toets (60 s)
- Opstoottoets (120 s)
- **EIE BASISLYN BEPALINGS!!**

GEWIGSVERLIES

- Risikoprofiel
- Massa en lengte
- LMI
- % liggaamsvet
- Longkapasiteit
- Indirekte maksimum suurstofverbuik bepaling
- Soepelheid
- Maagkrag

FITT-beginsel

Frekwensie, Intensiteit, Tipe, Tyd

ADL

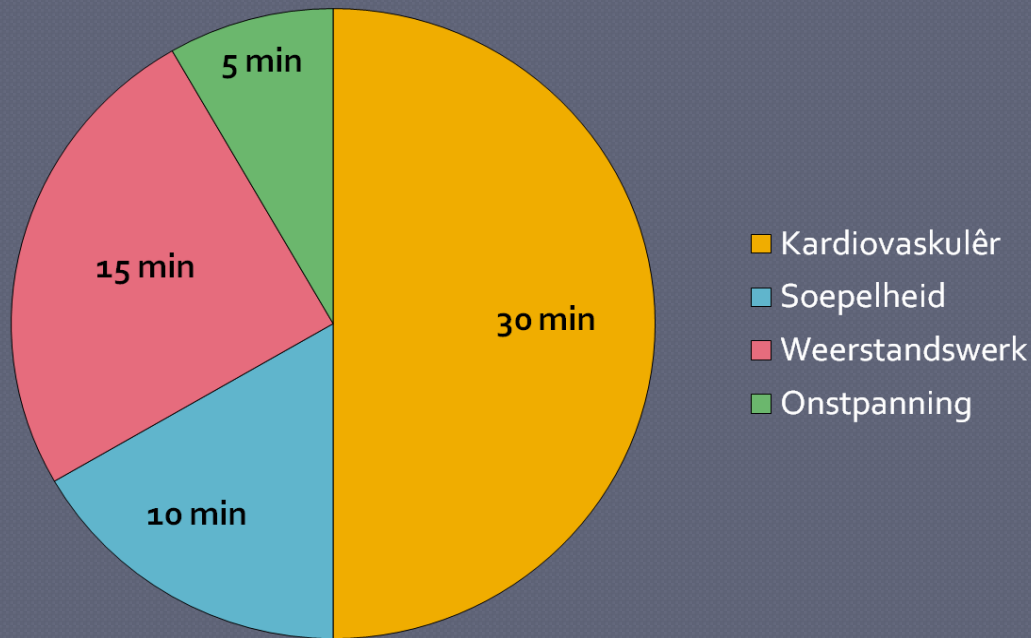
1. Enige tipe aktiwiteit
2. 150 min per week
3. Geen voorskrif (werk uit op 30 min, 5x per week)
4. Praat, maar nie sing nie

GEWIGSVERLIES

1. Hoofsaaklik
kardiovaskulêre oefening
met ligte weerstandswerk
2. 300-420 min per week (60 min per keer)
3. 5-7 dae per week
4. 40-60% van VO₂-maks

Die ideaal?

5-7 dae per week
60 min per keer



ADL 1-week uitdaging

1. **Stap 5 min** werk toe en 5 min terug motor toe.
2. **10 keer sit-en-opstaan** 3x deur die dag.
3. Terwyl jy sit en werk 10 keer jou **hakke lig**, 3x deur die dag
4. Stop by die deur en **strek jou borskas en skouers**, 3x deur die dag vir 20 s.
5. **Raak jou tone** vir 20 s per keer, 3x daaglik.
6. **Drink** 4 glase skoon **water**
7. Voor jy huis toe gaan, doen 20 **lessenaar opstote** en haal **3 keer diep asem** terwyl vir 8 sekondes uitblaas.

Die einde



T: 051 401 9111 info@ufs.ac.za www.ufs.ac.za

Copyright reserved
Kopiereg voorbehou

UNIVERSITY OF THE
FREE STATE
UNIVERSITEIT VAN DIE
VRYSTAAT
YUNIVESITHI YA
FREISTATA

