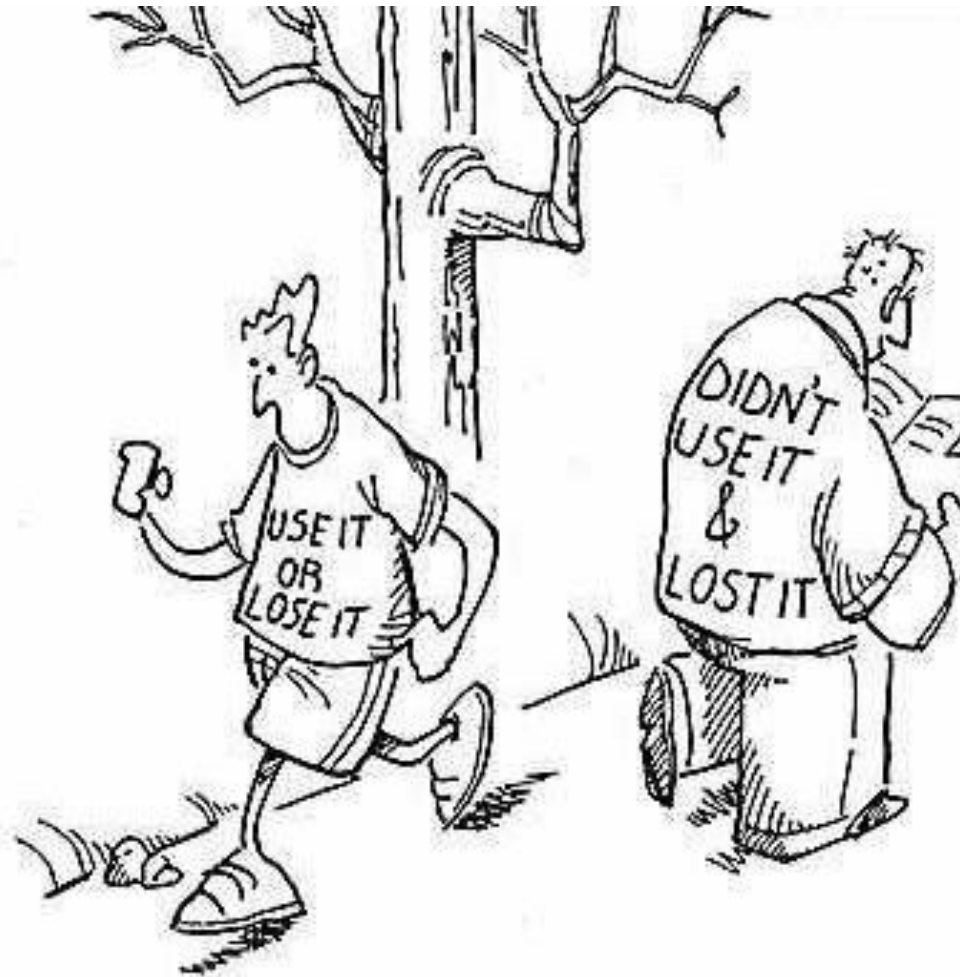


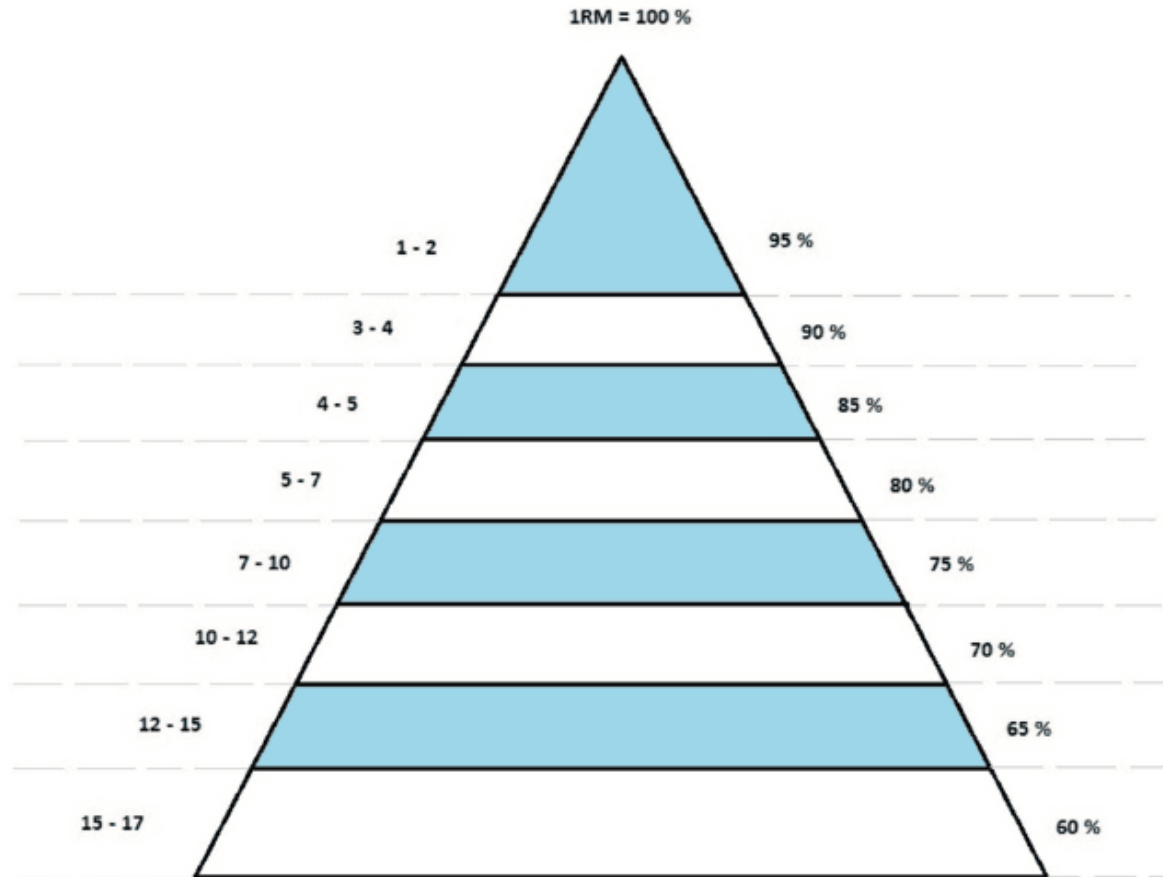
Functie maakt het orgaan



Fysiek eigenschappen

- Spierkracht : spieren, continu vernieuwing. Traplopen.
- Uithoudingsvermogen: hart longen spieren(aerobe en anaerobe) wandelen en tillen).
- Lenigheid: gewricht en spieren. (heupartrose, moeite met schoenen aandoen).
- Coördinatie: spieren (schrijven, fietsen).

Wanneer wordt een spier sterker?



Praktische oefening

- Handje drukken.



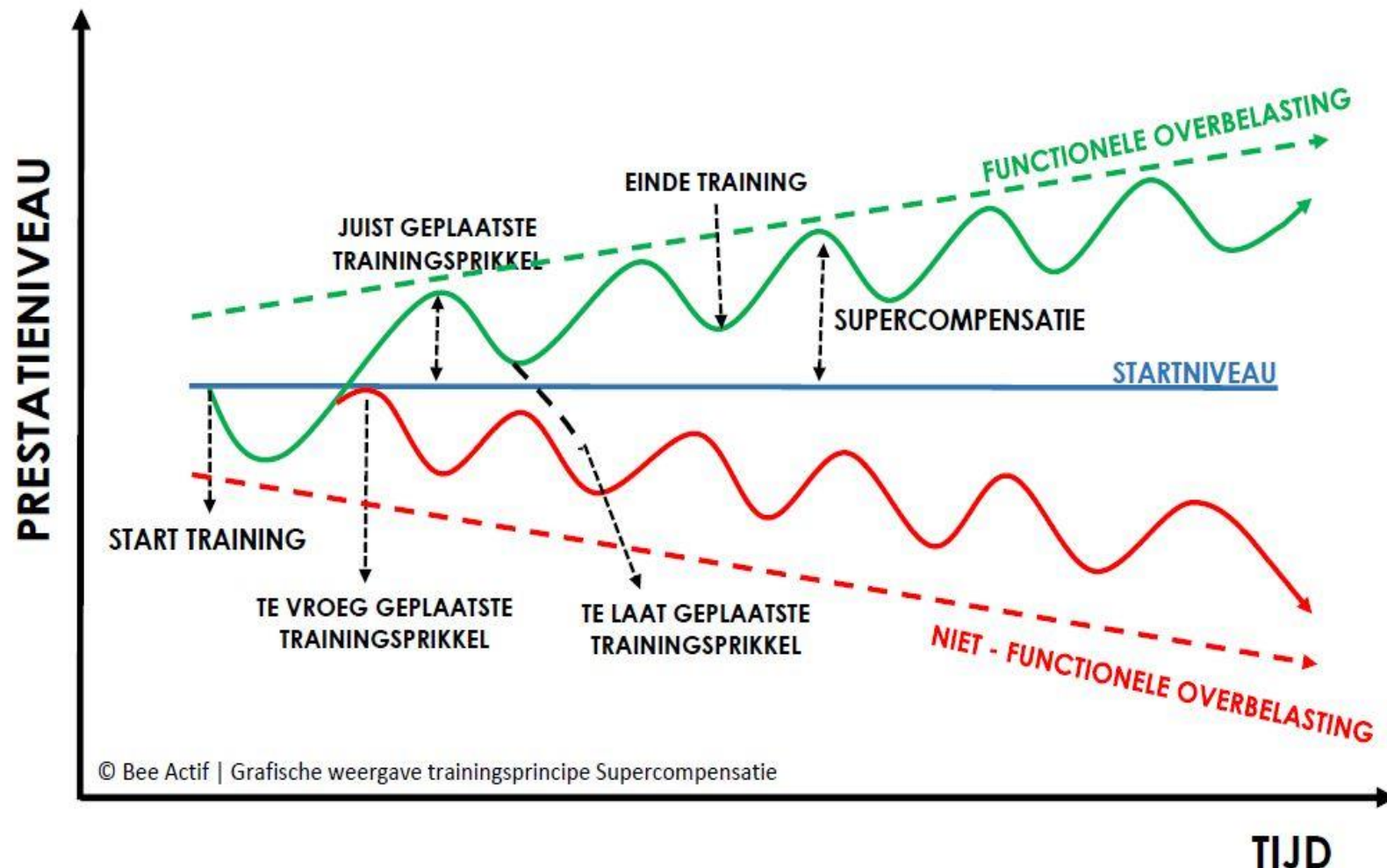
Hoeveel kracht hebben we hierbij nodig?

Wat is van invloed op de uitvoering / motivatie?

Training principe

- Spierafname of toename door gebruik. (elke leeftijd)
- Overload 50-80 %
- Supercompensatie
- Specificiteit
- Afnemende meeropbrengst

Moment van trainen



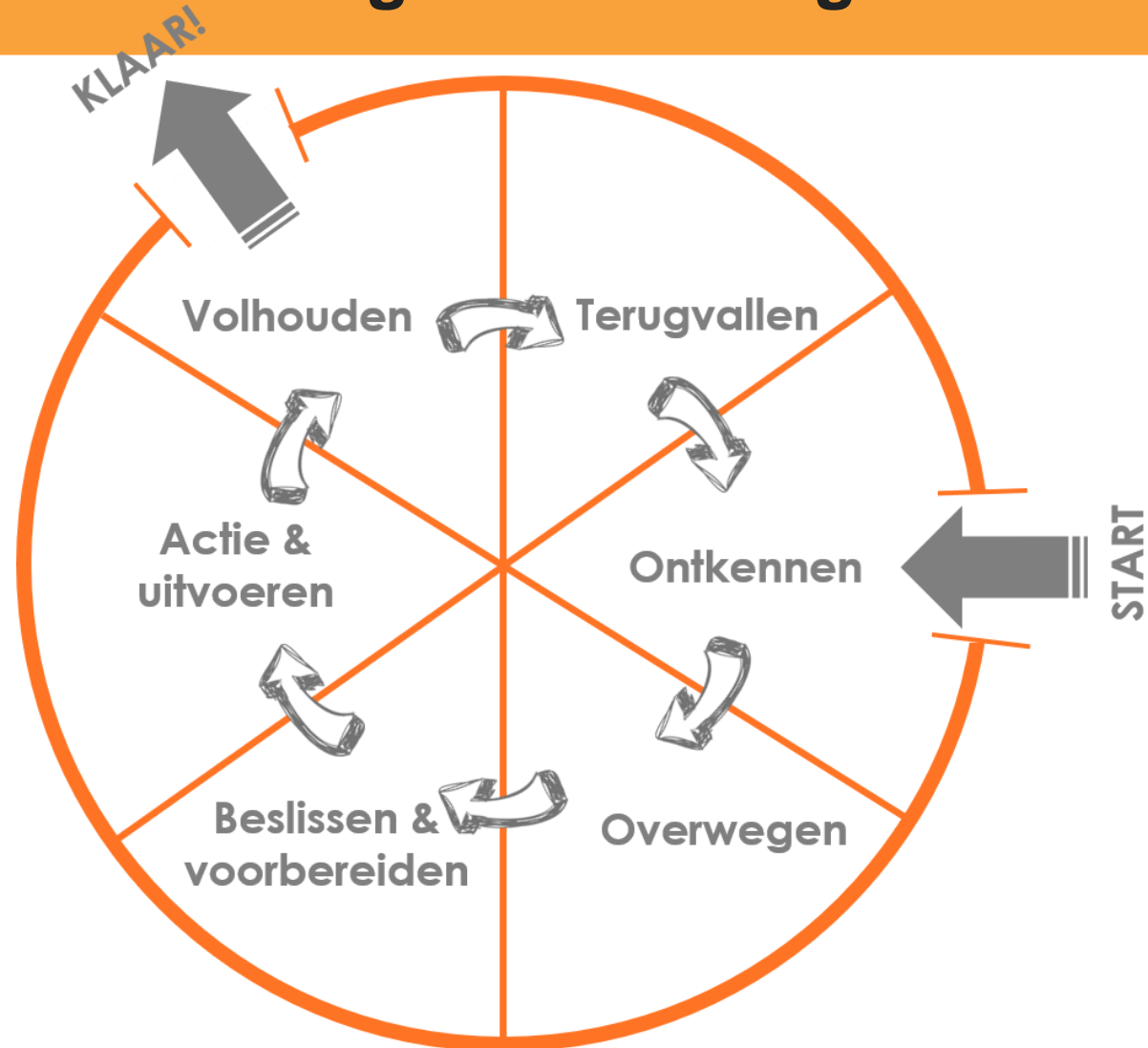
Waarom bewegen mensen?

- Waarde:** gezondheid, iets kunnen, sociale contacten, plezier.
- Factoren:** gezin, omgeving, aanleg, etc.
- Vertrouwen:** in eigen kunnen.
- Verwachting:** hebben dat de gewenste resultaten behaald kunnen worden.

Motief, motivatie, behoefte en drijfveer.

- **Motieven;** prestatie-motief, gezondheidsmotief.
- **Motivatie:** interne en externe factoren.
- **Behoeftte:** biologische en psychische behoeften
- **Drijfveer;** opheffen van de behoefte.

Gedragsverandering.



gedragsverandering= motivatie x planning x vasthouden leerproces

Motivatie proces

- Komt het doel uit eigen motivatie?
- Inzicht in voor- en nadelen van het doel?
- Ben je doordrongen van het belang om te veranderen?
- Realistisch doel?
- Zijn de valkuilen bekend?
- Vertrouwen in behalen van het doel?

Planningsproces

- Einddoel opgedeeld in subdoelen?
- Stappenplan?
- Hoe vorderingen meten?
- Mentale voorstelling van bereiken doel en hindernissen?
- Is er feedback georganiseerd?

Leerproces

- Kent u de emotionele reacties op nieuwe situaties?
- Hoe gaat u zelf belonen?
- Wat zegt u tegen uzelf als het mis gaat?
- Heeft u een manier om uw lange termijn doel warm te houden?
- Heeft u een plan bij terugval?
- Zijn er mensen om u heen die u stimuleren?
- Is het nieuwe gedrag ingesleten?

Vragen?

Bedankt voor de aandacht.