

ZITTEN = HET NIEUWE ROKEN

Wij Friezen voelen ons gezond. Sterker nog, we voelen ons gezonder dan de rest van Nederland! Dat is mooi maar ondertussen zijn 7 van de 10 Friezen niet fit en doen veel kinderen niet (genoeg) aan sport.

Wij maken van deze gezondheids crisis een kans. Samen voor de Fitte Frisse Fries!

Dat doen we door de Friese kracht en gezonde leefstijl te bundelen. Leefstijl bepaalt voor 90% onze levensverwachting. Door een gezonde leefstijl kunnen we corona ook aanpakken. Blue Zones zijn gebieden waar veel mensen oud worden in goede gezondheid. Wij passen de succesfactoren uit deze Blue Zones toe: doelen stellen, beweging, samen zijn, ontspanning, oervoeding en slaap je fit.

Met elkaar gaan we zorgen voor mentale, fysieke en sociale gezondheid in Fryslân.

Wil je fit en vitaal zijn sluit je dan aan. Wy gean troch!!



Wanneer luiden we de noodklok en komen we in actie voor de jeugd?

De Nederlandse jeugd is Europees kampioen zitten. Vaak zitten ze onderuit gezakt op de bank achter hun mobiele telefoon of laptop. Ingezakt zitten geeft grootste scheef- en overbelasting op tussenwervelschijven (TWK)

Buktest bij 10-jarige

- Verlies veerkracht
- Verlies soepelheid
- Verlies functie

Gezonde houding is preventie bij uitstek.

Anders overal scheef en overbelasting

Rug- en nekpijn, spierpijn, moeheid, blessures en orgaanstoornissen bij het kind hangen samen met de slechte houding, stijfheid en de te korte spieren en zenuwen, die hun zittende (sedentaire) leefstijl brengt.

Oplossingen relatief eenvoudig:

- ⇒ Minder zitten per dag. Gemiddeld zit een kind 8 uur per dag. Veel daarvan is bankhangen met mobieltje.
- ⇒ Laat ze in de klas ook bewegen en breng het uren telefoonkijken terug tot maximaal 2 uur.
- ⇒ Leer ze actief zitten. Rechtop de bank en schouders naar achteren.
- ⇒ Werk de hele dag aan compenserende oefeningen: rechtop staan, altijd op 2 benen, schouders iets naar achteren en hoofd op. (De houding van een trotse Fries.)

Doel

Met de beweging 'De Fitte Frisse Fries' willen we van Fryslân de gezondste provincie van Nederland maken.

Samenwerking

De Fitte Frisse Fries is ontstaan door passie voor gezondheid en een samenwerking tussen:

- Tjalling van den Berg van ECO-Coach (www.eco-coach.nl)
- Johannes Krol van Slaapkracht. (www.slaapkracht.nl)
- Roelina Banga van Evolutionair Fit (www.roelinabanga.nl)
- Geart de Jong van Sterk Troch Kjeld (jongg1702@gmail.com)
- Caroliene en Ramona Lemstra van Lemstraleefstijlcoaching (www.lemstraleefstijlcoaching.nl)
- Johan en Lotte van Studio Seauton (www.studioseauton.nl)

Dit initiatief wordt gesteund door Anne Jochem de Vries, directeur van Sport Fryslân en Piet van Loon © Houding Netwerk Nederland