

# Trainen tijdens kanker

---

5 essentiële tips



# Trainen tijdens kanker

Bewegen tijdens kanker kan een uitdaging zijn, maar het is een van de beste dingen die je voor je lichaam én geest kunt doen.

Regelmatig bewegen helpt om vermoeidheid te verminderen, spieren sterk te houden en je stemming te verbeteren.

Het doen van kracht,- en conditietraining helpt om de behandelingen beter aan te kunnen en vol te houden. Het draagt bij aan een beter herstel.

Maar hoe zorg je ervoor dat je veilig en op een prettige manier in beweging blijft?

In dit document geef ik je vijf praktische tips om verantwoord en met plezier te trainen tijdens kanker.

**Nicole Aaij-Burgmeijer**



# 1. Waarom kracht,- en conditietraining heel belangrijk is

Het is misschien niet het eerste waar je aan denkt of waar je zin in hebt, maar een combinatie van kracht- en conditietraining is essentieel om je lichaam sterk te houden.

In deze fase van de ziekte is het belangrijk om achteruitgang te voorkomen en je spierkracht zoveel mogelijk te behouden. Minder bewegen leidt niet alleen tot een verminderde conditie, maar ook tot spierafbraak. Spiermassa verlies je sneller dan je het kunt opbouwen, dus elke vorm van beweging helpt om je lichaam veerkrachtig te houden.

Probeer elke dag minstens 30 minuten stevig te wandelen. Lukt dit niet? Geen probleem! Pas het tempo en de duur aan op wat voor jou haalbaar is, maar blijf in beweging.

Daarnaast is het belangrijk om minimaal twee keer per week je spieren te versterken. Dit kan met eenvoudige oefeningen zoals squats, een muurzit (wall sit), knieheffen, of lichte krachtsoefeningen met gewichtjes. Ook oefeningen zoals bruggetjes, planken of rustig opstaan uit een stoel zonder je handen te gebruiken, helpen je spieren sterk te houden.



## 2. Adem diep in en uit

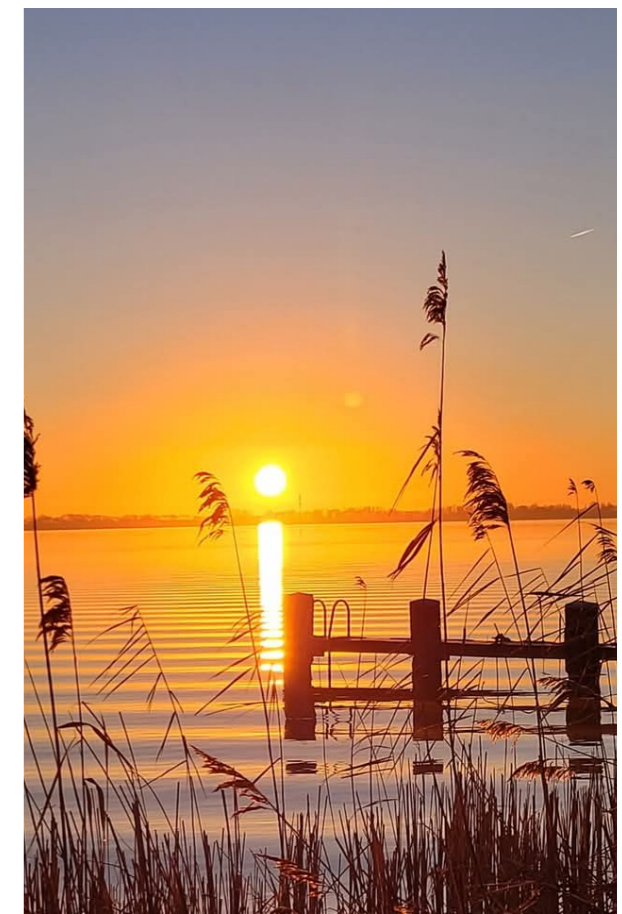
In deze pittige tijd kan het moeilijk zijn om je te ontspannen. Ademhalingsoefeningen kunnen daarbij helpen. Daarnaast kunnen de oefeningen je longcapaciteit verbeteren en je lichaam voorzien van extra zuurstof. Probeer tijdens een rustige wandeling bewust diep in en uit te ademen en voel hoe je lichaam ontspant.

Doe dagelijks 5 minuten een ademhalingsoefening, zoals buikademhaling of de 4-7-8 techniek (inademen 4 seconden, vasthouden 7 seconden, uitademen 8 seconden).

### 3. Gebruik de natuur als sportschool

Je hebt geen dure apparaten nodig om effectief te trainen – de natuur biedt talloze mogelijkheden! Maak een stevige wandeling in het bos of gebruik een bankje voor eenvoudige oefeningen zoals step-ups of tricep dips. Een boom of lantaarnpaal kan dienen als steun voor balansoefeningen, en heuvels bieden natuurlijke weerstand bij het lopen.

Ook grondoefeningen kun je prima buiten doen. Een zachte grasmat of een picknickkleed maakt het comfortabel om rekoefeningen, bruggetjes of een lichte plankhouding te proberen. Door buiten te trainen, profiteer je niet alleen van de frisse lucht, maar ook van het kalmerende effect van groen om je heen. Dit helpt bij ontspanning en vermindert stress, wat je herstel positief beïnvloedt.





## 4. Luister naar je lichaam en beweeg met aandacht

Je energieniveau kan per dag verschillen, en dat is helemaal normaal. Het belangrijkste is dat je blijft bewegen op een manier die goed voelt voor jou. Forceer jezelf niet, maar wees ook niet bang om in beweging te komen. Wandelen in het bos, lichte yoga in het park of rustige rekoefeningen in de tuin kunnen je helpen om in contact te blijven met je lichaam.

Let op signalen zoals vermoeidheid of pijn en pas je activiteit daarop aan. Een rustige wandeling kan op sommige dagen fijner zijn dan een krachttraining. Voel je je juist sterk? Dan kun je iets intensiever bewegen. Vertrouw op je lichaam en respecteer je grenzen.

## 5. Train samen voor motivatie en steun

In je eentje sporten kan soms lastig zijn, vooral op dagen dat je minder energie hebt. Door samen met iemand te trainen, blijf je gemotiveerd en maak je het leuker voor jezelf. Zoek een wandelmaatje, sluit je aan bij een bewegegroep of volg een speciale training voor (ex-)kankerpatiënten.

Sociale steun is een krachtig hulpmiddel tijdens ziekte. Samen bewegen geeft niet alleen extra motivatie, maar ook een gevoel van verbondenheid en positiviteit. Bovendien helpt het je om regelmaat te houden in je trainingen. Je kunt ook afspreken om met een vriend(in) of familielid in de natuur te wandelen – een fijne manier om actief te blijven én samen tijd door te brengen.



# Kan ik wat voor jou betekenen?



Wil je op een verantwoorde manier blijven bewegen en zoek je extra ondersteuning? Met mijn programma *Wandeltraining* begeleid ik jou, tijdens de behandeling van kanker, met oefeningen op maat en waardevolle tips om veilig en effectief te trainen.

Ik leer je hoe je kracht en conditie behoudt tijdens deze uitdagende periode. Of je nu op zoek bent naar gerichte oefeningen, begeleiding bij het opbouwen van je energie of gewoon een stok achter de deur nodig hebt, ik help je graag verder.

Wil je meer weten? Bekijk hier het programma <https://extra-vitaal.nl/wandeltraining-2/>

Heb je vragen? Neem dan contact op via [info@extra-vitaal.nl](mailto:info@extra-vitaal.nl)

**Nicole Aaij-Burgmeijer**

Dit document is eigendom van Nicole Aaij-Burgmeijer. Er kunnen geen rechten aan worden ontleend. Het is niet toegestaan om (delen van) dit document te kopiëren, verspreiden of op enige wijze te vermenigvuldigen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.