**Wat zijn zinvolle, korte beweegopdrachten die de robots aan de bezoekers geven? Bijvoorbeeld: "sla tien seconden lang zo snel mogelijk achter elkaar op de bokszak". Of "sla zo hard je kunt"... Zijn er beweegopdrachten (gelinkt aan het boksen) die relevant zijn in deze context?**

**Aangepaste beweegopdrachten:**

1. **"Sla tien seconden lang zo snel mogelijk op de bokszak!"**  
   *Doel*: Conditie opbouwen en uitleggen dat regelmatige beweging helpt om je energieker te voelen. Het kan ook na ziekte bijdragen aan herstel.
2. **"Sla vijf keer hard en vijf keer zacht!"**  
   *Doel*: Bewustwording van hoe het lichaam verschillende krachten kan gebruiken. Het kan benadrukken dat na een zware ziekte, zoals kanker, je je lichaam opnieuw leert gebruiken en vertrouwen opbouwen.
3. **"Sla drie keer links, drie keer rechts, en dan spring naar de zijkant!"**  
   *Doel*: Coördinatie en reactievermogen trainen. Vertel daarbij dat balans en flexibiliteit ook belangrijk zijn na kanker, omdat het kan helpen om sterker terug te komen.
4. **"Doe vijf slagen en draai daarna om de zak heen!"**  
   *Doel*: Mobiliteit en uithoudingsvermogen verbeteren. Beweging en activiteit helpen het lichaam gezond te houden, en na ziekte is het belangrijk om de spieren weer op te bouwen en soepel te houden.
5. **"Sla zo hoog als je kunt voor vijf seconden, en daarna zo laag mogelijk!"**  
   *Doel*: Flexibiliteit en kracht vergroten. Hierbij kun je uitleggen dat beweging niet alleen goed is voor sterke spieren, maar ook voor gewrichten en botten, wat essentieel is na bijvoorbeeld chemotherapie.
6. **"Sla vijf keer snel en spring dan omhoog!"**  
   *Doel*: Snelheid en sprongkracht ontwikkelen. Vertel erbij dat fysieke uitdagingen zoals deze bijdragen aan een sterk hart en longen, wat belangrijk is voor iedereen, maar vooral voor mensen die moeten herstellen van een zware ziekte.
7. **"Sla zo snel als je kunt en kijk hoe je je voelt daarna!"**  
   *Doel*: De kinderen bewust maken van hun eigen lichaam en energiepeil. Dit biedt de mogelijkheid om te benadrukken dat bewegen energie geeft en belangrijk is voor het mentale welzijn, wat net zo belangrijk is na kanker.
8. **"Sla op de zak en beweeg tegelijkertijd heen en weer!"**  
   *Doel*: Coördinatie verbeteren en balans bevorderen. Dit soort oefeningen kunnen ook helpen bij het weer opbouwen van stabiliteit en spiercontrole na herstel van kanker.
9. **"Doe drie stoten met je linkerhand en drie met je rechterhand, dan spring opzij en begin opnieuw!"**  
   *Doel*: Snelheid, coördinatie en uithoudingsvermogen. Activiteiten die het hart laten pompen, zijn niet alleen belangrijk voor fitheid, maar helpen ook bij het herstel van de fysieke conditie na een ziekte.
10. **"Sla de bokszak voor vijf seconden en rust daarna drie seconden. Herhaal dit vijf keer!"**  
    *Doel*: Intervaltraining is goed voor het hart en uithoudingsvermogen. Dit is een kans om te bespreken hoe je door bewegen je hart gezond kunt houden, en hoe mensen na kanker soms met kleine stappen hun conditie terug kunnen opbouwen.

**Eventueel ook meer algemene belangrijke boodschappen om mee te geven:**

* **Het belang van dagelijkse beweging**: Regelmatige fysieke activiteit helpt om je energieker te voelen en je concentratie te verbeteren.
* **Na kanker**: Beweging kan bijdragen aan het herstel, zowel fysiek (bijvoorbeeld spierkracht en conditie terugwinnen) als mentaal (het opbouwen van zelfvertrouwen en het gevoel van controle over het lichaam).
* **Voor iedereen**: Bewegen is een manier om je lichaam gezond te houden en je goed te voelen, of je nu ziek bent geweest of niet.

**Kunnen we op basis van de input van de sensoren uit de bokszak, gepersonaliseerd beweegadvies geven aan de gebruikers? Is het mogelijk om daar zinvol advies aan te koppelen? Of is enkel ludiek advies mogelijk?**

**1. Kracht als basis voor functioneel herstel**

* **Sensor input**: De kracht van de slagen kan worden gemeten.
* **Advies**: "Je slagen zijn krachtig, dat helpt om je spieren sterker te maken. Sterke spieren zijn niet alleen goed voor sporten, maar ook om dingen in het dagelijks leven makkelijker te maken, zoals boodschappen dragen of traplopen. Voor mensen die herstellen van kanker is dit ook belangrijk, omdat krachtverlies vaak een probleem is na de behandeling."
  + **Context na kanker**: Na kanker kunnen mensen spiermassa verliezen. Het herwinnen van kracht, zelfs met kleine stappen zoals lichte bewegingen of krachttraining, kan helpen om onafhankelijkheid terug te winnen en dagelijkse activiteiten makkelijker uit te voeren.

**2. Snelheid voor algehele conditie en energie**

* **Sensor input**: De snelheid waarmee slagen elkaar opvolgen kan worden gemeten.
* **Advies**: "Je slagen waren snel, dat is geweldig voor je uithoudingsvermogen! Dit helpt niet alleen om fit te blijven tijdens het sporten, maar ook om energie te hebben voor dagelijkse activiteiten zoals opstaan, werken of spelen. Regelmatig bewegen helpt je energiepeil te verhogen, en dat is ook belangrijk voor mensen die herstellen van kanker, want vermoeidheid is vaak een probleem."
  + **Context na kanker**: Veel kankerpatiënten ervaren extreme vermoeidheid, zelfs maanden na de behandeling. Regelmatige, matige fysieke activiteit kan helpen om deze vermoeidheid te verminderen, waardoor patiënten zich energieker voelen en meer kunnen deelnemen aan dagelijkse activiteiten.

**3. Frequentie voor herstel van uithoudingsvermogen**

* **Sensor input**: Hoe vaak de gebruiker beweegt of hoeveel slagen ze per sessie maken.
* **Advies**: "Je hebt veel slagen gemaakt in deze sessie! Dat betekent dat je een goede conditie opbouwt. Regelmatige beweging helpt niet alleen je conditie tijdens het sporten te verbeteren, maar ook om langer actief te blijven in je dagelijks leven. Dit is belangrijk voor iedereen, vooral voor mensen die herstellen van ziekte."
  + **Context na kanker**: Mensen die herstellen van kanker kunnen hun uithoudingsvermogen verliezen en hebben vaak moeite om lange tijd actief te blijven. Door regelmatig te bewegen, zelfs in korte sessies, kunnen ze hun uithoudingsvermogen langzaam verbeteren en gemakkelijker deelnemen aan alledaagse taken.

**4. Consistentie van beweging voor coördinatie en herstel**

* **Sensor input**: De sensor kan inconsistente bewegingen detecteren, zoals wanneer slagen qua kracht en snelheid wisselen.
* **Advies**: "Je bewegingen waren wat wisselend, maar dat is normaal als je net begint. Probeer een constant ritme aan te houden. Dit helpt niet alleen tijdens het boksen, maar ook om stabiel te blijven bij dagelijkse bewegingen, zoals lopen of iets optillen. Na kankerbehandeling kan dit soort coördinatie en balans helpen om weer sterker te worden."
  + **Context na kanker**: Voor mensen die herstellen van kanker is coördinatie en balans vaak verstoord door de effecten van ziekte of behandeling. Het trainen van consistente bewegingen helpt hen om stabiliteit terug te krijgen, wat essentieel is om vallen of blessures te voorkomen.

**5. Vermoeidheid en de waarde van rust en herstel 🡪 Dit vind ik persoonlijk een heel belangrijke!**

* **Sensor input**: De kracht of snelheid van de slagen neemt af naarmate de sessie vordert, wat kan wijzen op vermoeidheid.
* **Advies**: "Je merkt dat je slagen wat langzamer worden. Dat betekent dat je lichaam hard heeft gewerkt! Rust is net zo belangrijk als beweging. Door regelmatig te bewegen en tussendoor voldoende rust te nemen, kan je lichaam herstellen en sterker worden. Voor mensen die herstellen van kanker, is de balans tussen activiteit en rust extra belangrijk."
  + **Context na kanker**: Rust is cruciaal tijdens het herstelproces. Overmatige inspanning zonder voldoende rust kan vermoeidheid verergeren. Door een balans te vinden tussen activiteit en rust, kunnen mensen hun fysieke capaciteit veilig opbouwen.

**Het bredere concept van fysieke activiteit benadrukken**

Tijdens het geven van feedback kan de robot ook bredere boodschappen over fysieke activiteit in het dagelijks leven communiceren. Bv..:

* **Bewegen betekent meeer dan sporten**: "Wist je dat beweging niet alleen sporten betekent? Activiteiten zoals wandelen, spelen, tuinieren of fietsen helpen je ook om fit te blijven. Het is belangrijk om elke dag een beetje te bewegen, ook als je niet aan het sporten bent."
* **Fysieke activiteit na kanker**: "Voor mensen die herstellen van kanker is het belangrijk om elke dag wat actief te zijn, zelfs kleine bewegingen helpen. Het kan spierkracht, balans en energie terugbrengen, en helpt ook om je beter te voelen. Je kunt beginnen met simpele dingen zoals wandelen, fietsen of yoga."

**Gecombineerde boodschap: Bewegen voor iedereen**

Een belangrijke boodschap die de robot kan uitdragen, is dat fysieke activiteit van levensbelang is, niet alleen voor het herstel na kanker, maar voor iedereen die gezond wil blijven. Het gaat niet alleen om zware inspanning of sport, maar om consistent actief zijn in de dagelijkse dingen, zoals:

* De trap nemen in plaats van de lift,
* Lopen of fietsen naar school,
* Spelen in de speeltuin,
* Actief deelnemen aan huishoudelijke taken.

**Wat zijn leuke beweegopdrachten die we de mensen in de wachtrij al kunnen geven? We denken dan aan het materiaal dat**[**@Renée Bultijnck**](mailto:Renee.Bultijnck@UGent.be)**in de beweegkoffer wil stoppen. Misschien kunnen we dat daar ook al inzetten?**

Door de mensen in de wachtrij al in beweging te krijgen, zorg je niet alleen voor plezier en vermaak, maar laat je hen ook zien dat alle beweging telt, zelfs als het maar korte, speelse activiteiten zijn. Het helpt om hen te motiveren en bewust te maken van het belang van fysieke activiteit, en het verbindt direct met het thema van de interactieve installatie over het belang van bewegen in het dagelijks leven.

**1. "Stuiter op je tenen!"**

* *Opdracht*: "Stuiter op je tenen voor 30 seconden, alsof je een trampoline onder je voeten hebt!"
* *Doel*: Stimuleert de bloedsomloop en helpt om de enkels en kuiten te activeren.
* *Leuke toevoeging*: De robot of begeleider kan zeggen: "Stuiteren houdt je energiek! Dit helpt om je lichaam wakker te maken, en het kan ook na ziekte helpen om soepel en actief te blijven."

**2. "Squats op de plek!"**

* *Opdracht*: "Doe 10 squats, alsof je op een onzichtbare stoel gaat zitten!"
* *Doel*: Versterkt de beenspieren en houdt mensen actief terwijl ze wachten.
* *Leuke toevoeging*: "Squats helpen om je spieren sterk te maken – niet alleen goed tijdens het sporten, maar ook voor als je opstaat van de bank!"

**3. "Schaduw-boksen!"**

* *Opdracht*: "Doe 20 boksbewegingen in de lucht, alsof je een onzichtbare bokszak hebt!"
* *Doel*: Verhoogt de hartslag en activeert de armen.
* *Leuke toevoeging*: "Schaduw-boksen is geweldig voor je conditie, en je hoeft niet altijd een bokszak te hebben om actief te blijven."

**4. "Stap links, stap rechts!"**

* *Opdracht*: "Stap naar links, stap naar rechts, en zwaai met je armen – 10 keer!"
* *Doel*: Helpt om coördinatie en evenwicht te verbeteren.
* *Leuke toevoeging*: "Zwaaien en stappen helpt niet alleen om je spieren warm te houden, maar het maakt je ook alert en geconcentreerd!"

**5. "Heupwiegjes!"**

* *Opdracht*: "Wieg je heupen heen en weer, alsof je op de dansvloer staat, voor 20 seconden!"
* *Doel*: Helpt de rug en heupen los te maken en brengt wat speelsheid in de wachttijd.
* *Leuke toevoeging*: "Wist je dat dansen een geweldige manier is om fit te blijven? Je spieren en gewrichten worden er blij van!"

**6. "Spring omhoog en raak de sterren!"**

* *Opdracht*: "Spring vijf keer omhoog en probeer de sterren in de lucht te raken!"
* *Doel*: Helpt om de benen en romp te activeren.
* *Leuke toevoeging*: "Springen geeft je energie, en helpt je hart om sterker te worden! Net als bij elke vorm van beweging voel je je na een tijdje fitter en sterker."

**7. "De flamingo-uitdaging!"**

* *Opdracht*: "Sta 10 seconden op één been, wissel daarna en sta 10 seconden op het andere been!"
* *Doel*: Balans en coördinatie verbeteren.
* *Leuke toevoeging*: "Goed voor je evenwicht! Balansoefeningen zijn net zo belangrijk als krachttraining, en kunnen helpen om je stabiliteit te verbeteren, zelfs na ziekte."

**8. "Handen boven je hoofd!"**

* *Opdracht*: "Strek je armen omhoog, zo hoog als je kunt, en wiebel met je vingers. Houd dit 10 seconden vol!"
* *Doel*: Stimuleert stretching en het openen van de schouders.
* *Leuke toevoeging*: "Rekken helpt om je spieren los te maken. Dit is belangrijk voor iedereen, zeker als je lang zit of herstelt van iets zoals een ziekte."

**9. "De onzichtbare touwtjespring-uitdaging!"**

* *Opdracht*: "Doe net alsof je aan het touwtjespringen bent. Hoeveel sprongen kun jij maken in 20 seconden?"
* *Doel*: Verbetert de coördinatie en verhoogt de hartslag.
* *Leuke toevoeging*: "Touwtjespringen zonder touw is net zo leuk en helpt je om je conditie op te bouwen. Het houdt je fit voor allerlei activiteiten!"

**10. "Maak een grote cirkel met je armen!"**

* *Opdracht*: "Maak grote cirkels met je armen, eerst vooruit, dan achteruit – vijf keer per kant!"
* *Doel*: Verbetert de flexibiliteit van de schouders en stimuleert beweging.
* *Leuke toevoeging*: "Armcirkels maken je schouders losser. Dit soort beweging helpt je om soepel en actief te blijven!"

**11. "Knie-heffen parade!"**

* *Opdracht*: "Til je knieën zo hoog mogelijk op, alsof je door de lucht marcheert! Doe dit 10 keer per knie."
* *Doel*: Activeert de heupen en buikspieren.
* *Leuke toevoeging*: "Marcheer alsof je een parade houdt! Dit helpt je spieren en gewrichten soepel te houden, wat belangrijk is, zelfs als je maar kort beweegt."

**12. "Applaudiseer voor jezelf!"**

* *Opdracht*: "Klap in je handen boven je hoofd, voor 10 seconden. Applaudisseer voor jezelf dat je beweegt!"
* *Doel*: Maakt mensen bewust van hun beweging en motiveert.
* *Leuke toevoeging*: "Geef jezelf een applaus, je doet het geweldig! Elke beweging telt, en door actief te blijven, zorg je goed voor je lichaam."

**13. "Boksen tegen een onzichtbare tegenstander!"**

* *Opdracht*: "Doe alsof er een onzichtbare tegenstander voor je staat. Geef hem 10 snelle stoten, wissel van kant, en doe hetzelfde nog een keer!"
* *Doel*: Coördinatie en reactievermogen.
* *Leuke toevoeging*: "Boksen helpt om je hart en spieren te trainen! Door snel te bewegen en je armen te gebruiken, verbeter je je kracht en snelheid."

**14. "Doe de twist!"**

* *Opdracht*: "Draai je bovenlichaam van links naar rechts, alsof je aan het dansen bent. Doe dit 10 keer!"
* *Doel*: Helpt de romp en heupen los te maken en zorgt voor een speelse beweging.
* *Leuke toevoeging*: "Draaien houdt je heupen en rug soepel! Bewegingen zoals deze helpen om blessures te voorkomen, en je blijft er energiek van."

**15. "De lichaamsroller!"**

* *Opdracht*: "Rol je schouders omhoog naar je oren en laat ze weer zakken. Doe dit 10 keer om je schouders los te maken!"
* *Doel*: Verlicht spanning in de schouders en activeert de bovenrug.
* *Leuke toevoeging*: "Schouders losmaken helpt om ontspannen en actief te blijven, vooral als je lang hebt stilgestaan."