



# 'Actief zitten' laat jongeren beter presteren

Geen kind is hetzelfde. Maar op school zitten ze allemaal op eenzelfde stoel. Nicole Hoen wil dat veranderen: "Laat jongeren op een bal zitten. Dat zorgt voor een betere lichaamshouding en het bevordert de concentratie en motivatie in de klas".

Door: Manon van Bergen, Mpress media

**N**icole Hoen zit zelf al jaren op een fit-zitbal waardoor ze 'actief' zit. "Dat betekent dat ik continu mijn spieren laat werken om op de bal te kunnen blijven zitten", aldus Nicole. Fit-zitballen worden al gebruikt op kantoren en andere plekken waar je uren achtereen zit. Maar nog niet op scholen terwijl ze volgens Nicole juist daar zeer geschikt voor zijn: "Jongeren hebben steeds vaker een slechte lichaamshouding. De fit-zitbal corrigeert dat direct want wie niet recht op de bal gaat zitten, valt ervan af".

### Proef met jongeren

Nicole heeft de fit-zitbal met jongeren getest. Scholengemeenschap Augustinianum in Eindhoven deed mee aan haar pilotproject. Na afloop waren volgens Nicole zowel de leerlingen als de school enthousiast: "Jongeren met een passieve houding werden actiever en

gestimuleerd om rechtop te blijven zitten". Drukke jongeren werden juist rustiger. Ze raakten overtollige energie kwijt omdat ze constant hun spieren moesten aanspannen". Verder zagen de leraren een toename van de concentratie en motivatie in de klas.

### Duurzaam en effectief

De fit-zitbal is goedkoper in aanschaf dan een stoel en 'hufterproef'. Het Augustinianum besloot om de fit-zitballen te houden. Je kunt

je voorstellen dat je de bal in de lessen LO ook kunt gebruiken en zo de jongeren op hun 'inactieve' houding wijst. Voor Nicole Hoen is het na deze geslaagde proef nu een missie geworden om meer scholen te laten overstappen op de fit-zitballen: "De bal zorgt meteen voor een betere houding. En juist jongeren moeten een goede start maken met hun lichaam. Het moet nog een heel leven mee". ◀

Actief zitten maakt je fitter, **corrigeert je houding** en heeft een positief effect op de gehele gezondheid



FOTOS NICOLE HOEN

De fit-zitbal is geschikt voor alle leeftijden. Je kan er ook verschillende oefeningen mee doen.