



Ochtend



Middag



Avond

Breng beweging in je dag
makkelijker dan je denkt!

Bewegen is gezond, maar hoeveel is voldoende volgens de beweegrichtlijnen?

Voor mensen met een **fysieke beperking** geldt:

- 1** Bewegen is goed, **meer bewegen is beter**
- 2** Maak bewegen een **vast onderdeel** van je dagelijks leven
- 3** **Beweeg binnen jouw grenzen**, vraag advies van een expert bij twijfel

Jeugd
4 tot 18 jaar

Beweegrichtlijnen: hoeveel beweging is nodig om gezond te blijven?

Volwassenen en senioren

1 uur per dag
matig of zwaar intensief bewegen



Zoals: wandelen, fietsen, buiten spelen en hardlopen.

3x per week
spier- en botversterkende activiteiten



Zoals: klimmen, springen, dansen en voetballen.

2,5 uur per week
matig of zwaar intensief bewegen



Zoals: wandelen, handbiken, tuinieren en fitness.

2x per week
spier- en botversterkende activiteiten



Zoals: dansen, springen, fitness en hardlopen.

Voor senioren in combinatie met balansoefeningen zoals op één been staan of yoga.

Elke vorm van bewegen telt. Er is veel mogelijk!

Onthoud daarbij: de intensiteit van een activiteit verschilt per persoon en per aandoening.

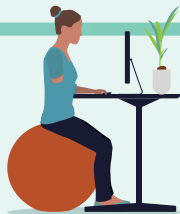
Zitgedrag

Zittende en (half)liggende activiteiten die weinig energie kosten



Licht intensief

Geen verhoogde hartslag of versnelde ademhaling



Matig intensief

Verhoogde hartslag en versnelde ademhaling, praten blijft mogelijk



Zwaar intensief

Zwaarder ademen of hijgen, praten gaat moeilijk



Belangrijk naast voldoende bewegen: Voorkom langdurig stilzitten

Wissel regelmatig van houding en beweeg tijdens bijvoorbeeld werk, studeren, gamen, lezen, puzzelen of tv-kijken.



Ga voor meer informatie naar www.beweegerichtlijnen.nl of scan de QR-code en doe de **Beweegerichtlijnentest!**

