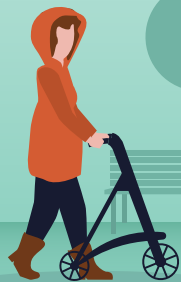


Bewegen is gezond, maar
hoeveel is voldoende?

Breng
beweging
in je dag

makkelijker dan je denkt!



Ochtend

Middag

Avond



Voor mensen met een
verstandelijke beperking geldt:

1

Bewegen is goed,
meer bewegen is beter

2

Sta vaker op of
wissel van houding

3

Voeg een **extra beweeg-**
moment aan je dag toe!

Jeugd
4 tot 18 jaar

Hoeveel kan ik **bewegen**
om **gezond** te blijven?

Volwassenen
en ouderen



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je
ademhaling sneller wordt.



3x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Zoals volleybal, dansen,
buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen
over meerdere dagen.



2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.

Meer weten over de beweegrichtlijnen? Kijk dan op www.kenniscentrumsport.nl/beweegrichtlijnen

Hoe *intensief* beweeg jij?

De intensiteit van een activiteit kan per persoon verschillen.

- **Licht intensief:** je hebt geen verhoogde hartslag of versnelde ademhaling.
- **Matig intensief:** je hebt een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling.
- **Zwaar intensief:** je zweet en raakt buiten adem.

Elke activiteit kan je langer en/of zwaarder maken of vaker doen.



Waar en hoe beweeg jij? Er is veel mogelijk!

Er zijn veel beweegmogelijkheden. Je kunt variëren in beweging door te bewegen **in en om het huis**, tijdens **werk- en dagbesteding**, in je **vrije tijd** en door te **sporten**.



Breng beweging in je dag met de *beweegcirkel*. Je vindt hem op www.kenniscentrumsport.nl/beweegrichtlijnen

