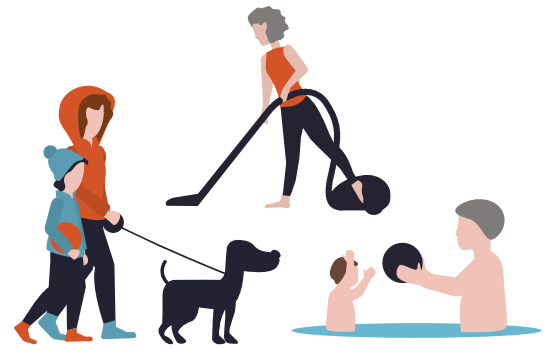


BRENG JIJ VOLDOENDE BEWEGING IN JOUW DAG?



Eén ding is zeker: bewegen is gezond. Maar hoeveel moet je nu precies bewegen? En hoe breng je meer beweging in je dag? Dat dat niet moeilijk hoeft te zijn, lees je in dit artikel.

Beweegrichtlijnen voor volwassenen, ouderen en kinderen

Bewegen is goed, meer bewegen is beter! De beweegrichtlijnen geven op basis van onderzoek aan hoeveel beweging je minimaal nodig hebt. Vaker, langer of intensiever bewegen is nog beter. Er zijn verschillende beweegrichtlijnen voor volwassenen, ouderen en kinderen:

Beweegrichtlijnen voor volwassenen en ouderen:

- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.

Beweegrichtlijnen voor kinderen van 4 tot 18 jaar:

- Doe elke dag minstens een uur aan matig intensieve inspanning.

- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- Voorkom veel stilzitten.

Matig intensief bewegen tijdens de week

Om matig intensief te bewegen hoef je niet direct de tennisknuppels uit de kast te trekken. Wandelen of fietsen is prima, zolang je zorgt voor een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling. Sporten is namelijk niet per se nodig om voldoende te bewegen, hoewel het wel extra winst oplevert voor je gezondheid. Er bestaan veel verschillende sport- en beweegactiviteiten. Kies iets wat bij jou past en dat jij leuk vindt; dat helpt om sport en bewegen vol te houden.

Voorbeeldweek met voldoende beweging voor volwassenen:

- **Maandag:** half uur stevig wandelen (met de hond) na het avondeten.
- **Dinsdag:** thuis wat oefeningen, zoals springen en

kniebuigingen.

- **Woensdag:** half uur baantjes trekken in het zwembad.
- **Donderdag:** thuis wat oefeningen, zoals traplopen en opdrukken.
- **Vrijdag:** half uur joggen in het park.
- **Zaterdag:** uur lekker doorfietsen, in de tuin werken of (buiten)spelen met je kinderen.

Bewegen is makkelijker dan je denkt

Vaak beweeg je al op een dag, bijvoorbeeld door te klussen in huis, in de tuin te werken of de hond uit te laten. Het is dan een kleine stap om die activiteiten wat vaker te doen. De voorbeeldweek laat zien dat bewegen makkelijker is dan het lijkt. In dagelijkse bezigheden als klussen in huis en wandelen met de hond, zit vaak al beweging. Het is een kleine stap om die activiteiten wat vaker te doen. Of om activiteiten 'bewegend' te doen. Denk aan lopen tijdens het bellen.

Tips om meer te bewegen:

- Maak bewegen leuk. Kies voor activiteiten die je graag

doet. Houd je van zwemmen?

- Ga dan zwemmen. Houd je meer van wandelen? Ga dan wandelen. Vind je wandelen leuker als je een doel hebt, zoals ergens een kopje koffie drinken? Kies dan een doel.
- Maak bewegen nuttig. Begin met tuinieren en je hebt straks een mooie tuin. Of ruim de zolder of kelder eens op.
- Laat de auto vaker staan. Pak de fiets om vrienden of familie te bezoeken of een boodschap te halen.
- Neem de trap. Laat de lift of roltrap links liggen.
- Beweeg samen. Kies voor ouder-kind activiteiten of spreek met een familielid of vriend(in) af om samen te gaan. Dat is gezellig en biedt een stok achter de deur. Ga ook eens lunchwandelen op je werk.
- Plan een vast moment in. Zet bijvoorbeeld in je agenda dat je iedere maandag na het werk een rondje gaat lopen of op woensdagochtend een dansles volgt.
- Zorg voor voldoende afwisseling en plan je beweegmomenten op vaste tijden.

Jeugd 4 tot 18 jaar



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.

Hoeveel kan ik bewegen om gezond te blijven?

Volwassenen en ouderen

Meer weten over bewegen, sporten en de beweegrichtlijnen?

Je leest er alles over op Allesoversport.nl en kenniscentrumsport.nl/beweegrichtlijnen.