



Week 4 Bewegen & Thuis

Wat kunt u zelf doen

Training naast de Beweeggroep



U neemt al enkele weken deel aan het Beweegprogramma COPD. Dit houdt in dat u 2x per week bij ons komt trainen en dat u daarnaast nog iedere week een presentatie/workshop volgt over een belangrijk thema dat bij verandering in leefstijl past.



Is dit voldoende?

NNGB



Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Dertig minuten per dag matig intensief bewegen, is een 'must' voor 55-plussers vanwege de vele gezondheidsvoordelen. Vergeet niet twee keer per week krachttraining te doen.

Lukt het niet om dertig minuten achter elkaar te bewegen? Geen probleem. Start dan met drie blokken van tien minuten en bouw het langzaam uit naar dertig minuten achter elkaar.

Bewegen is gezond, maar
hoeveel is voldoende?



**Breng
beweging
in je dag**
makkelijker dan je denkt!



BEWEEGO
BLIJF IN BEWEGING



Ochtend



Middag



Avond

*Jeugd
4 tot 18 jaar*



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je
ademhaling sneller wordt.

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



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.

*Volwassenen
en ouderen*



2x per week
*spier- en botversterkende
activiteiten*

Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.



BEWEEGO

BLIJF IN BEWEGING

Hoe *intensief* beweeg jij?

Elke activiteit kan je vaker, langer en/of zwaarder maken. Dit zorgt ook nog eens voor afwisseling!

Licht intensief

Matig intensief

Zwaar intensief



Welke activiteiten



- Elke activiteit is goed
- Zoek iets dat je leuk vindt/lijkt. Dan kun je het makkelijker volhouden
- Probeer iets nieuws. Het ergste dat kan gebeuren is dat het niets voor je is
- Individueel/met bekenden/teamverband of vereniging
- Wat gebeurt er in de wijk

Doelen stellen



Korte termijn: Welke termijn stel je jezelf om aan de NNGB te gaan voldoen.

Lange termijn: Hoe ga je het volhouden of uitbreiden als je aan de NNGB voldoet.