

Figuur 1 Beweegrichtlijnen 2017

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Volwassenen en ouderen



Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal **150 minuten** per week, verspreid over diverse dagen



Spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen inclusief balansoefeningen): minimaal **2x** per week



En: voorkom veel stilzitten

Hoeveel procent voldoet aan de richtlijn?



Kinderen



Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal **1 uur** per dag



Spier- en botversterkende activiteiten minimaal **3x** per week

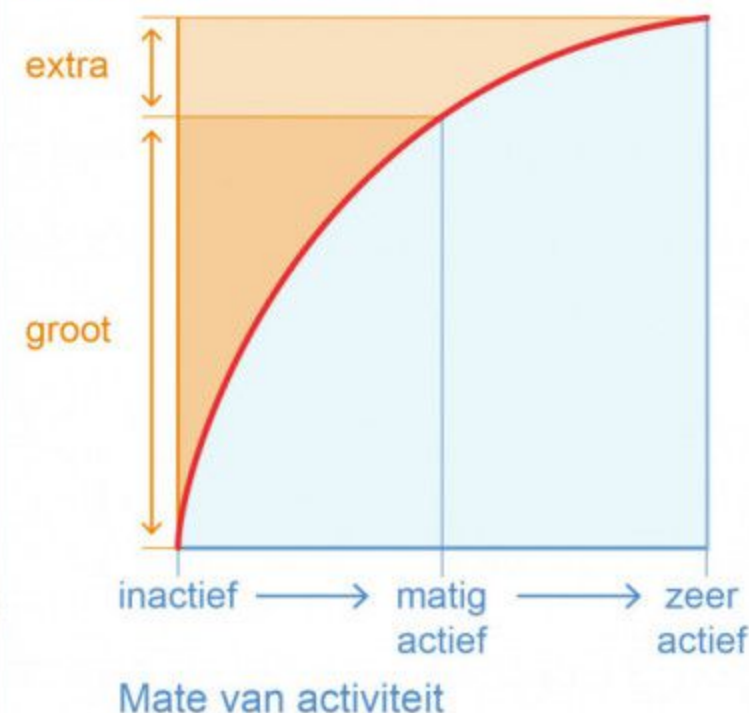


En: voorkom veel stilzitten



Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op

Gezondheidsvoordeel



Soorten activiteit gericht op:



Spierversterking

Verbeteren van kracht en vermogen van de skeletspieren



Botversterking

Belasting van het lichaam met het eigen lichaamsgewicht

Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt gaan hartslag, ademhaling en energieverbruik verder omhoog

Zitten

TV kijken, beeldschermwerk



Hartslag



Ademhaling



Energieverbruik



Licht intensief

Musiceren, afwassen



Matig intensief

Wandelen en fietsen



Zwaar intensief

Hardlopen, voetballen

