

# Bewegen is goed, meer bewegen is beter

## Volwassenen en ouderen



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



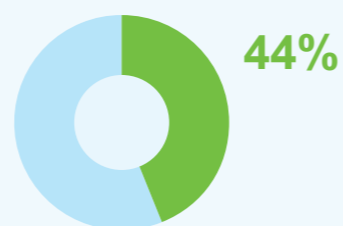
**Spier- en botversterkende activiteiten** (voor ouderen inclusief balansoefeningen): minimaal **2x** per week



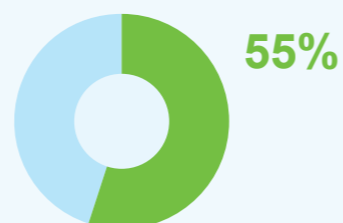
En: voorkom veel stilzitten

**Hoeveel procent voldoet aan de richtlijn?**

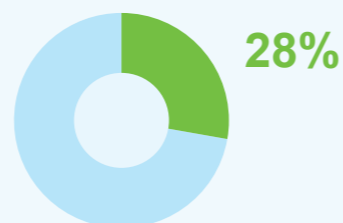
vanaf 18 jaar



4 t/m 11 jaar



12 t/m 17 jaar



## Kinderen



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

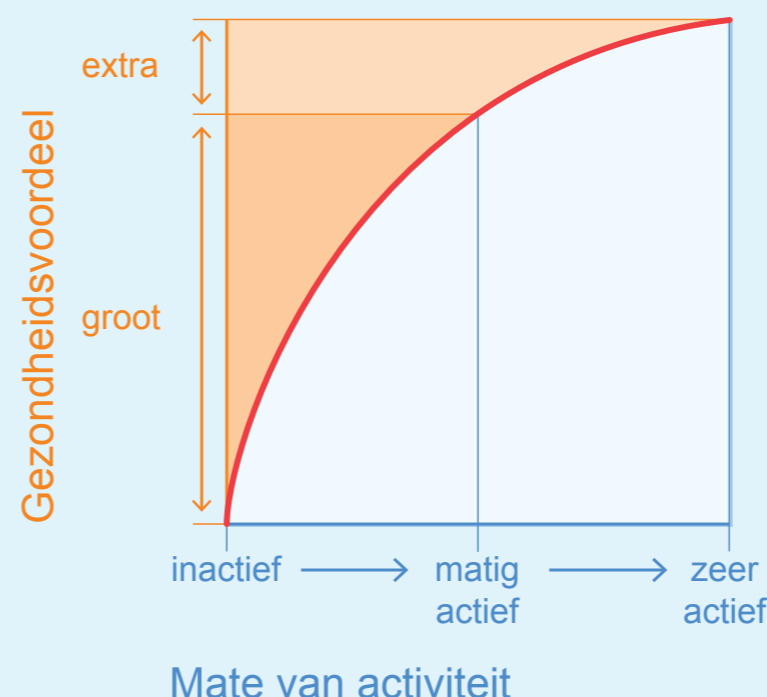


**Spier- en botversterkende activiteiten** minimaal **3x** per week



En: voorkom veel stilzitten

## Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op



### 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

