

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

Kinderen



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



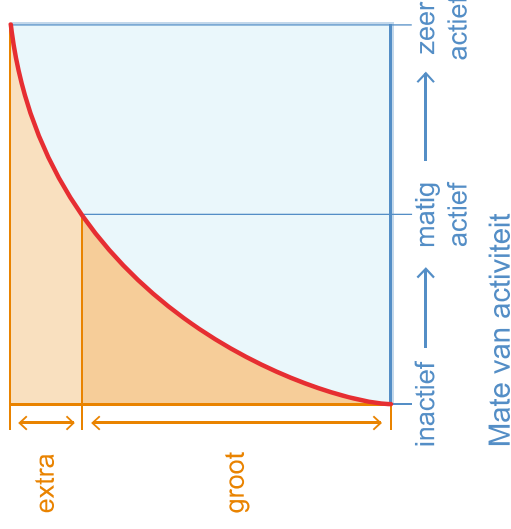
**Spier- en botversterkende activiteiten**  
minimaal **3x** per week



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

<p><b>Zitten</b></p> <p>TV kijken, beeldschermwerk</p>	<p>Hartslag</p>
<p>Ademhaling</p>	<p>Energieverbruik</p>
<p><b>Licht intensief</b></p> <p>Muscieren, afwassen</p>	
<p><b>Matig intensief</b></p> <p>Wandelen en fietsen</p>	
<p><b>Zwaar intensief</b></p> <p>Hardlopen, voetballen</p>	