



Longrevalidatie
Bewegen en trainen thuis

Inhoud

Belang van bewegen

Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Verschil bewegen en trainen

Aanpak

Belang van bewegen

- Betere conditie
- Minder snel benauwd
- Dagelijkse activiteiten gaan makkelijker
- Meer energie
- Sterkere spieren en botten
- Sneller herstel van griep of verkoudheid
- Kleinere kans op longaanval of ziekenhuisopname



Nederlandse Norm Gezond Bewegen

- 2,5 uur per week, matig intensief bewegen
- Minimaal 2x per week, spier- en botversterkende activiteiten
Voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen
- Bewegen is goed, meer bewegen is beter!
- En: voorkom veel stilzitten



Matig intensief bewegen

- Minimaal 20 tot 30 minuten aaneengesloten.
- Matig intensief:
 - Vermoeid worden
 - Warm krijgen
 - Wel een gesprek kunnen blijven voeren



Licht intensief

Er zijn veel beweegmogelijkheden.
Je kunt variëren in beweging door
te bewegen **in en om het huis**,
tijdens **werk**, in je **vrije tijd** en
door te **sporten**.



Matig intensief



Zwaar intensief



kenniscentrum
sport & bewegen



Intensieve (kracht) training

- Minstens 2 keer per week
- Verbeteren van de spierkracht
- Trainingstijd 30-60 minuten
- Hersteltijd van intensieve krachttraining = 48 uur



Aanpak

- Dagelijks 30 minuten bewegen
- 2-3 x per week trainen
- Plan vaste momenten
- Kies activiteiten die je leuk vindt
- Tip: Nederland in beweging





www.mmc.nl