INFORMATIE OVER

Bijeenkomst Gezond Bewegen

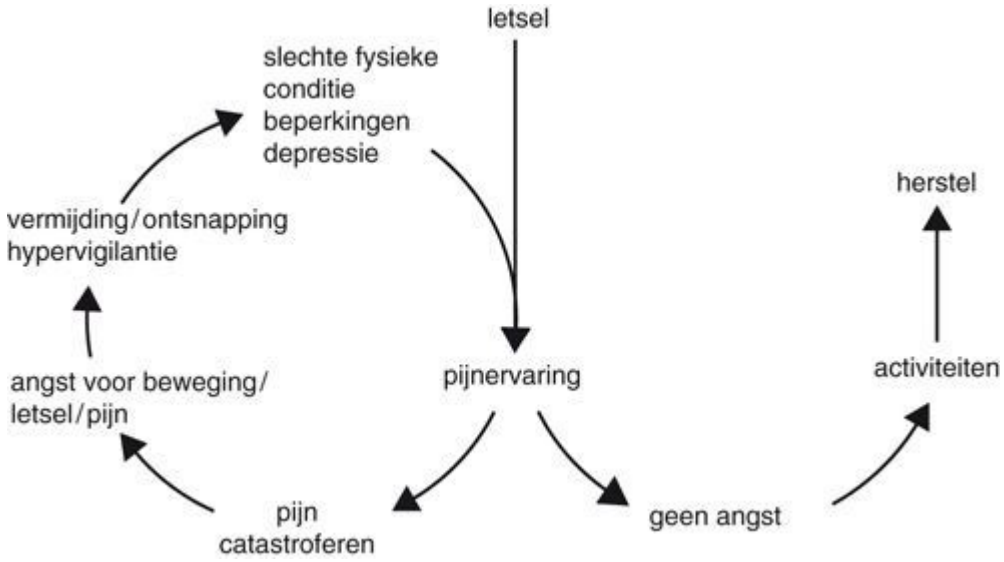
U heeft vandaag de bijeenkomst Gezond Bewegen gevolgd. Hopelijk heeft u hier informatie gekregen die u gaat helpen bij uw herstel. Hierbij een overzicht van wat er vandaag besproken is.
Mocht u nog vragen hebben over deze bijeenkomst, bespreek deze dan met u eigen therapeut.

Beweegnormen

Er zijn beweegrichtlijnen. Deze geven aan hoeveel beweging nodig is voor een goede gezondheid:

- De Nederlandse Norm Gezond Bewegen zegt; minimaal vijf dagen in de week 30 minuten (middelmatig) intensief bewegen.
- Fitnorm; minstens drie maal per week 20 minuten inspannende lichaamsbeweging.

Meer informatie hierover vindt u op de website: Beweegnorm.



Wat is (middelmatig) intensief bewegen en wat is inspannende lichaamsbeweging?

Tijdens het herstellen maken wij gebruik van de Borgschaal om inspanning meetbaar te maken. Hierbij is Borg 11 licht inspannend, Borg 13 (middelmatig) inspannend en Borg 14 inspannend bewegen.

6		**6**
7	Zeer, zéér licht	7
8		8
9	Zeer licht	9
10		10
11	Tamelijk licht	11
12		12
13	Redelijk zwaar	13
14		14
15	Zwaar	15
16		16
17	Zeer zwaar	17
18		18
19	Zeer, zéér zwaar	19
20		20

Bewegen en trainen

Om gezond te bewegen moet u voldoen aan de beweegnorm (uit onderzoek blijkt dat slechts 44% van de Nederlanders hier aan voldoet). Lees meer over de beweegrichtlijnen hier. Hier wordt u alleen niet fitter van. Om daadwerkelijk fitter te worden moet u trainen, hiervoor kunt u de fitnorm gebruiken. Dit is dus naast de beweegnorm!

Factoren die invloed hebben op het bewegen

Bewegen lukt helaas niet altijd. Dit kan komen door uw lichamelijke klachten of door pijn en angst voor het bewegen. Pijn en angst kunnen helaas ook de klachten in stand houden. Tijdens het herstellen wordt, samen met u, gedacht aan een manier van bewegen die bij u past. Hierbij wordt rekening gehouden met de factoren die invloed hebben op uw mogelijkheden.

Plezier in bewegen

Zorg dat u op zoek gaat naar een manier van bewegen die bij u past. Bewegen mag leuk zijn en naast gezond voor u zijn, ook plezier op leveren.

Heel veel succes en hopelijk veel beweegplezier!

Afdelingen

Revalidatie en Herstel polikliniek

Telefoonnummer	020-634 6157
Route	70

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/fysiotherapie-behandelingen-en-oefeningen/bijeenkomst-gezond-bewegen
Deze download is gemaakt op 24-11-2026 om 21.29 uur.