

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



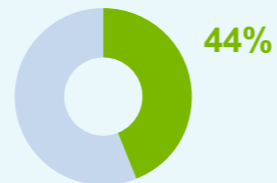
**Spier- en botversterkende activiteiten** (voor ouderen inclusief balansoefeningen): minimaal **2x** per week



En: voorkom veel stilzitten

**Hoeveel procent voldoet aan de richtlijn?**

vanaf 18 jaar



**Kinderen**



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

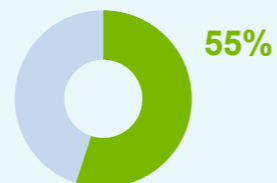


**Spier- en botversterkende activiteiten** minimaal **3x** per week

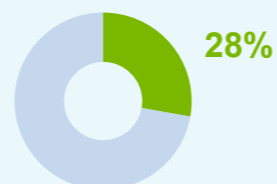


En: voorkom veel stilzitten

4 t/m 11 jaar

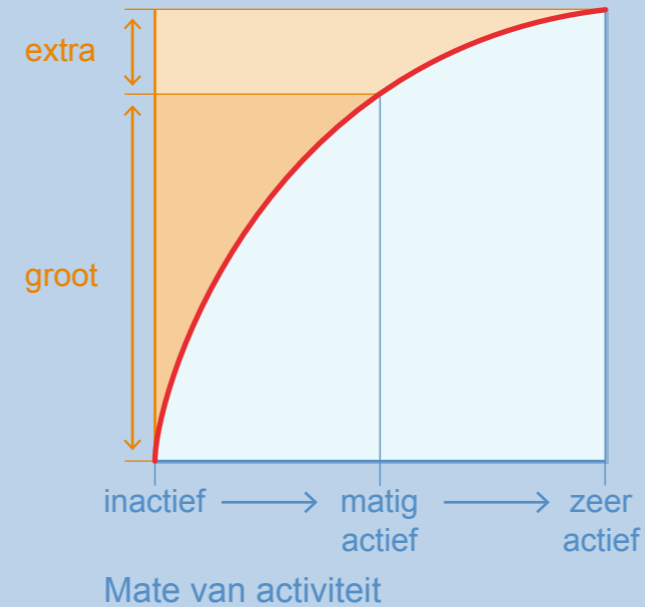


12 t/m 17 jaar



**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

