

# Zelfstandigheid behouden? Meer bewegen en minder zitten!

## 1. Onderbreek lang stilzitten en beweeg het grootste deel van de dag licht intensief



- Doe lichte huishoudelijke taken
- Speel met je (achter)kleinkinderen
- Doe aan yoga



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

## TIPS

- **Pak het stap voor stap aan**  
Bouw geleidelijk aan meer beweging op  
Geef niet op bij een terugval
- **Ga voor een gezonde gewoonte**  
Wissel elke dag zitten, staan en bewegen af



## 2. Beweeg regelmatig aan matige of hoge intensiteit



### Probeer te bewegen aan matige intensiteit

(liefst 150 tot 300 minuten verdeeld over de week)

- Werk in de tuin
- Fiets, bv. elektrisch of op een hometrainer
- Maak een wandeling
- Speel petanque

OF



### Probeer te bewegen aan hoge intensiteit

(liefst 75 tot 150 minuten verdeeld over de week)

- Maak een stevige fietstocht
- Ga zwemmen
- Dans

Een combinatie van bewegen aan matige en hoge intensiteit mag natuurlijk ook!



## 3. Train drie keer per week je spieren, evenwicht en lenigheid

Wil je meer info over oefenprogramma's? Ga naar [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)  
Volg de tips van de bewegingsdriehoek op [www.bewegingsdriehoek.be](http://www.bewegingsdriehoek.be)

Valpreventie.be  
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen