# Beweging naar herstel

**Elke vorm van beweging telt** en heeft een positief effect.

**Kies zelf** de manier van bewegen die binnen je **eigen grenzen** past.

Maak bewegen een **vast onderdeel** van je **dagelijks leven.**

## Matig intensief bewegen

**Wat is matig intensief?**
- Je hart gaat sneller kloppen.
- Je ademt sneller, maar je kunt nog praten.

**Hoeveel?**
- Elke dag 30 minuten.
- Dit kan in één keer of in stukjes.

**Zwemmen**

**Sporten**

**Krachttraining**

**Wandelen**

## Beweegmogelijkheden

Er zijn veel beweegmogelijkheden.
- Je kunt **afwisselen** in beweging.
- Dit kan **in huis,** je **vrije tijd** en **sport.**

## Balansoefeningen

**Waarom?** • Balansoefeningen helpen je om **niet te vallen**. • Ze maken je **spieren sterker**. • Je leert beter **rechtop staan**. • Je voelt je **zekerder** als je loopt of beweegt.

**Hoe vaak?**
- 3x per week.

**Voor meer inspiratie zie video -->**

## Spier- en botversterkende activiteiten

**Waarom?**
- **Sterke spieren:** Spierkracht helpt je bij opstaan, traplopen en tillen.
- **Sterke botten:** Het maakt je botten stevig, zodat ze minder snel breken.
- **Minder vallen**: Spieren en botten werken samen om je balans te verbeteren.

**Hoe vaak?**
- 3x per week

**Voor meer inspiratie zie video -->**

De Hoogstraat Revalidatie