



Bewegen

ENERGIE EN PLEZIER

De mens is gemaakt om te bewegen. Ook jij! Fietsen, wandelen (met de hond), traplopen, dansen, alles telt. Je hoeft echt geen super sportieveling of topsporter te zijn. Alle beetje helpen. Door regelmatig te bewegen voel je je fitter en zit je lekkerder in je vel. Wil je meer energie en plezier? Kom dan in beweging!



Jong JgZ

GGD
zhz

EEN BLIJ LIJF EN EEN BLIJ HOOFD

**Alles in je lijf werkt beter als je veel beweegt.
Dit is wat bewegen met je lijf en je hoofd doet:**



- je hart, longen en spieren worden sterker;
- je krijgt meer conditie en uithoudingsvermogen;
- je blijft op gewicht;
- je hebt een gezonde kleur in je gezicht;
- je slaapt beter;
- je maakt gelukstofjes aan, je voelt je blij;
- je kunt beter onthouden en je beter concentreren;
- je voelt je zelfverzekerder.

Tot slot houd je je hart en vaten gezond en verklein je de kans op ziektes als diabetes, kanker of overgewicht. Bekijk het filmpje met uitleg



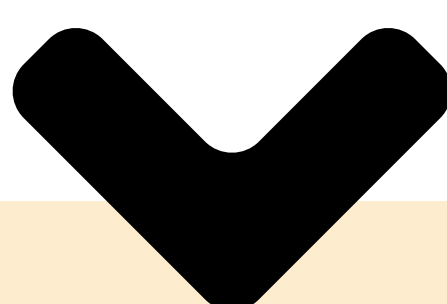


BEWEGEN IS GOED, MEER BEWEGEN IS BETER!

Om te weten hoeveel beweging goed voor je is zijn er beweegrichtlijnen.

Ben je tussen de 12 en 18 jaar, dan beweeg je genoeg als je minimaal:

- 1 uur per dag matig tot zwaar intensief beweegt;
- 3 keer per week bot- en spierversterkende activiteiten doet;
- en niet te veel stilzit.



Maar wat is nu precies matig tot zwaar intensief bewegen? En wat zijn bot- en spierversterkende activiteiten?



Matig intensief bewegen: Je hartslag en ademhaling gaan omhoog, maar je kunt nog steeds een gesprek voeren. Denk aan: wandelen, fietsen, traplopen, paardrijden, stofzuigen of in de tuin werken.



Zwaar intensief bewegen: Je ademhaling en hartslag gaan zo snel dat praten lastig wordt en je gaat zweten. Denk aan: hardlopen, voetballen, hockey, wielrennen of andere sporten waarbij je je flink moet inspannen.

Spierversterkende activiteiten: Als je deze activiteiten doet, train je je spieren. Ze worden sterker. Het is goed om steeds verschillende spieren te trainen. Denk aan: krachtoefeningen, fietsen, zwemmen, hardlopen, tennis of fitness.



Botversterkende activiteiten: Als je deze activiteiten doet versterk je je botten. Ze worden sterker en zullen minder snel breken als je valt. Denk aan: wandelen, dansen, springen, traplopen of hardlopen. En dus ook basketballen of voetballen.

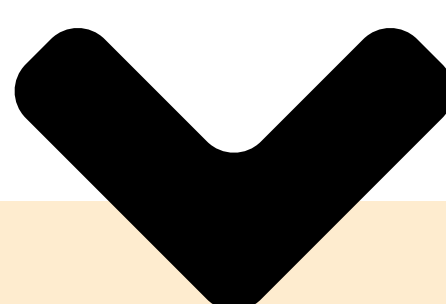


Kijk hier voor een overzicht



Breng
beweging
in je dag

elke stap telt!





MAAK HET LEUK EN HAALBAAR

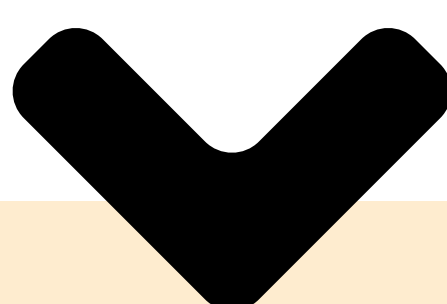
Het hoeft niet allemaal perfect of superfanatiek. Het belangrijkste is dat je iets kiest wat je leuk vindt en dat je het volhoudt. Probeer elke dag actief te zijn. Begin met 10 minuten en bouw het op. Wissel af, probeer nieuwe dingen en daag jezelf uit, maar doe vooral wat bij jou past. Geen zin om alleen te bewegen? Zoek iemand die met je mee wil doen of sluit je aan bij een sportclub. Je zult zien dat bewegen niet alleen gezond is, maar ook gewoon leuk kan zijn!

ZITTEN EN BEELDSCHERMEN

Hoeveel zit jij op een schooldag? Of thuis met een beeldscherm? Probeer de uren eens te tellen? Veel hè? Nederlanders zitten heel veel, gemiddeld meer dan 9 uur per dag. En jongeren nog zeker een uur meer. En als je lijf beter werkt als je veel beweegt, dan is zoveel zitten dus niet goed.

Als je veel zit dan:

- gaat je conditie achteruit, je bent snel moe;
- verslappen je spieren, je wordt minder sterk;
- krijg je klachten als nekpijn, rugpijn of hoofdpijn;
- kun je sneller ziek worden;
- maak je minder gelukstofjes aan en kun je somber worden;
- slaap je slechter.



TIPS!**OM MAKKELIJK MEER TE BEWEGEN**

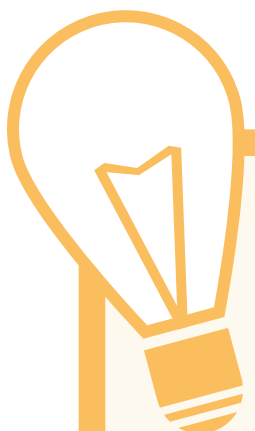
- Kijk eens naar je dag. Welke activiteiten kun je makkelijk vervangen door bewegen?
- Neem vaker de fiets naar school of je bijbaantje in plaats van de bus of scooter.
- Doe mee met sportlessen op school of sluit je aan bij een sportvereniging.
- Maak een wandeling met je hond, broertje of zusje, of luister een leuke podcast terwijl je buiten loopt.
- Heb je geen zin om te sporten? Zet dan je favoriete muziek op en dans door je kamer. Ook dat telt als bewegen, hoor!
- Bewegen in huis kan ook in een kleine ruimte. Maak een plekje (met een yoga of gymmat) op de grond. Zoek fitnessoefeningen online en starten maar!
- Ga buiten voetballen, basketballen of skeeleren in het park.



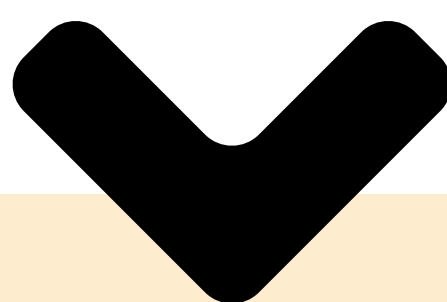


TIPS!

OM TE GAAN SPORTEN



- Weet je niet welke sport bij jou past?
Sport je liever alleen of in een team?
Doe de test op sport.nl/sportwijzer
- Een sportclub is meer dan alleen sporten.
Het is er ook gezellig, je ontmoet mensen
en hebt steun aan elkaar.
- Denk ook eens aan sporten als boogschieten,
tafeltennis, klimmen of freerunning.
- Veel sportclubs bieden gratis kennismakingslessen.
Zo kun je uitproberen of je de sport leuk vindt.
- Is er thuis geen geld voor een sportclub?
Kijk dan eens samen met je ouders / verzorgers
op jeugdfondssportencultuur.nl of op leergeld.nl.
Of praat erover met je gymdocent.



**VOOR VRAGEN OF
MEER INFORMATIE
NEEM CONTACT OP
MET JONGJGZ**

VIA 088-5664549

(MA T/M VR 08.30-16.30 UUR)

**OF VIA HET WEBPORTAAL
VAN JONGJGZ**

WEBPORTAAL



jong JgZ

GGD
zhz