

## Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)

**Bewegen is belangrijk, daar kan geen twijfel over bestaan. Maar hoeveel moet je bewegen om gezond te blijven? De richtlijn Nederlandse Norm van Gezond Bewegen (NNGB) geeft je hierin houvast.**

### Beweegnormen

- Jongeren: minimaal 1 uur per dag matig intensieve lichamelijke activiteit inclusief ten minste 2 maal per week intensieve activiteiten gericht op het verbeteren van de lichamelijke fitheid (bijvoorbeeld hardlopen of balsporten)
- Volwassenen (18- 55 jaar): minimaal 30 minuten per dag matig intensieve lichamelijke activiteit op ten minste 5 (en bij voorkeur) 7 dagen per week.
- 55+: minimaal 30 minuten per dag matig intensieve lichamelijke activiteit op ten minste 5 (en bij voorkeur 7) dagen per week.

### Meer bewegen is nog beter!

150 minuten bewegen per week heeft een gunstig effect op de gezondheid maar wil je nu fitter worden zul je het aantal minuten per week moeten uitbreiden en dan moet je denken aan 300 minuten per week verdeeld over een aantal dagen.

### Spier- en botversterkende oefeningen

In de richtlijnen is opgenomen dat volwassenen twee keer per week aan bot- en spierversterkende activiteiten moeten doen.

**Botversterkende activiteiten** bestaan uit krachttraining en activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast, zoals springen, trainen met gewichten, traplopen, wandelen, hardlopen en dansen.

**Spierversterkende activiteiten** bestaan uit krachttraining of de combinatie van kracht- en duuractiviteiten. Dit omvat activiteiten om kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de spieren te verbeteren. Voorbeelden zijn krachttrainingsoefeningen met eigen lichaamsgewicht (op onze site staan handige instructiefilmpjes) en duuractiviteiten als fietsen en lopen.

Daarnaast kan het zeer nuttig zijn om **balansoefeningen** mee te nemen in je schema. Balansoefeningen zijn oefeningen gericht op het verbeteren van de balans. Je kunt daarbij denken aan het staan op een been (tijdens het tandenpoetsen) of het zitten op een balansbal. Ook Yoga of pilatesoefeningen zijn hier zeer geschikt voor.

### Intensiteit van bewegen

Hoe zwaar moet je nou trainen? je kunt je voorstellen dat dit per persoon verschilt, daarom is het belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren. Om dit gevoel in getallen uit te drukken gebruiken we BORG schaal. Voor gezond bewegen gaan we uit van een intensiteit van Borg 10-12, voor het verbeteren van de conditie adviseren we een Borg 13-16. Bij deze intensiteit zul je merken dat je hartslag versneld, je ademhaling verhoogd, eventueel wat zweten. Voor een duidelijke uitleg van de borgschaal verwijzen we je naar het filmpje Borgschaal.

## Zwaarte belasting **B**

zeer zeer licht

zeer licht

tamelijk licht

redelijk zwaar

zwaar