

Cardiologie
040 286 4880

Bewegen? Gewoon doen!**Voordelen van een actieve leefstijl**

- Het verkleint de kans op hart- en vaatziekten.
- Het heeft een positief effect op het afweersysteem, waardoor je beter bestand bent tegen infecties.
- Je hebt minder kans op suikerziekte.
- Je blijft beter op gewicht.
- Het zorgt voor krachtigere botten en sterkere spieren.
- Jouw spijsvertering werkt beter.
- Het verkleint de kans op verschillende soorten kanker.
- Je hebt minder kans op ongevallen of blessures.
- Je voelt je meer ontspannen en slaapt beter.
- Je bent beter bestand tegen stress en depressies.
- Mensen die vaker in beweging zijn geven een hogere kwaliteit van leven aan dan mensen die weinig actief zijn.

Elke vorm van beweging is prima!

Het is belangrijk dat beweging ingebouwd wordt in jouw dagelijks leven, stel hierbij haalbare doelen op. Hieronder staan enkele voorbeelden genoemd.

Dagelijkse activiteiten	Traplopen, boodschappen doen en tuinieren
Recreatie en sport	Wandelen, fietsen en zwemmen
Wedstrijdsporten*	Voetbal, basketbal en tennis
Sporten onder begeleiding**	MBVO (Meer bewegen voor ouderen)

*

Informeer bij de arts/ fysiotherapeut met betrekking tot het hervatten van wedstrijden.

**

Voor sporten onder begeleiding kan je advies inwinnen op de volgende sites:

- www.hartenraad.nl
- www.beweegzoeker.nl
- www.ssnb.nl

Nederlandse norm gezond bewegen

Omdat bij meer dan 60% van de bevolking het niveau van lichamelijke activiteit te laag is, werd in 1998 de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) opgesteld. Deze norm geeft het advies om minimaal 30 minuten per dag matig intensief te bewegen, op minstens vijf dagen maar bij voorkeur alle dagen per week.

De NNGB moet gezien worden als een ondergrens. Met meer inspanning kan meer gezondheidswinst behaald worden.

Maatstaven Nederlandse norm gezond bewegen:

18-55 jaar	55+
5 dagen per week	5 dagen per week
30 minuten eventueel in blokken van 10 minuten	30 minuten eventueel in blokken van 10 minuten
Traplopen, tuinieren, etc.	Lichte gymnastiek, huishouden, etc.

Fit norm

Voor een optimale lichaamsconditie is een wekelijkse hoeveelheid van minimaal 3x 20 minuten intensieve lichaamsbeweging nodig.

Kcal verbruik (energieverbruik)

Kcal verbruik is het energieverbruik per uur / per activiteit / per kg lichaamsgewicht.

Conditiebehoud hart-, vaat- en longstelsel	Extra verbruik van 1400 kcal
Stoppen proces slagaderverkalking	Extra verbruik van 1533 kcal
Regressie van slagaderverkalking	Extra verbruik van minimaal 2200 kcal

Voor het verbruik van 2200 kcal per week zijn matig intensieve sportactiviteiten nodig gedurende ca. 5 tot 6 uur.

Dit is twee keer meer dan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) adviseert. Stel je wilt fietsen (20 km/uur), kost dit 500 kcal per uur. Je dient dit in een week tijd 5 uur te doen om aan het extra verbruik van minimaal 2200 kcal te komen.

Activiteit	Calorieverbruik
Aerobics/steps low impact	450
Aerobics/steps high impact	650
Basketbal (wedstrijd)	500
Bodypump	350
Boksen	650
Fietsen (langzaam)	350

Fietsen (snel)	500
Hardlopen	700
Hockey (wedstrijd)	550
Krachttraining	200
Pilates	250
Skeelers	500
Spinning	700
Tennis	400
Wandelen	300
Zwemmen	450
Zumba	600

Dit is een globaal voorbeeld van calorieverbruik per activiteit. Wil je hier meer over weten of uitrekenen hoeveel energie je verbruikt per activiteit kijk op:
<https://www.wandeltraining.nl/energieverbruik.htm>

Kracht en balans

Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen (zie afb. 1).

Volwassenen en ouderen



Minimaal 150 minuten per week **matig of zwaar intensief bewegen**, verspreid over meerdere dagen



2 keer per week bot- en spierversterkende activiteiten. Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen



Heb je nog vragen?

Heb je nog vragen, neem dan contact op met de afdeling sportgeneeskunde, telefoon: 040 - 286 41 44.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/car021-
verantwoord-bewegen-en-sporten-hartrevalidatie/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/car021-verantwoord-bewegen-en-sporten-hartrevalidatie/)
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



CAR021
10-01-2018