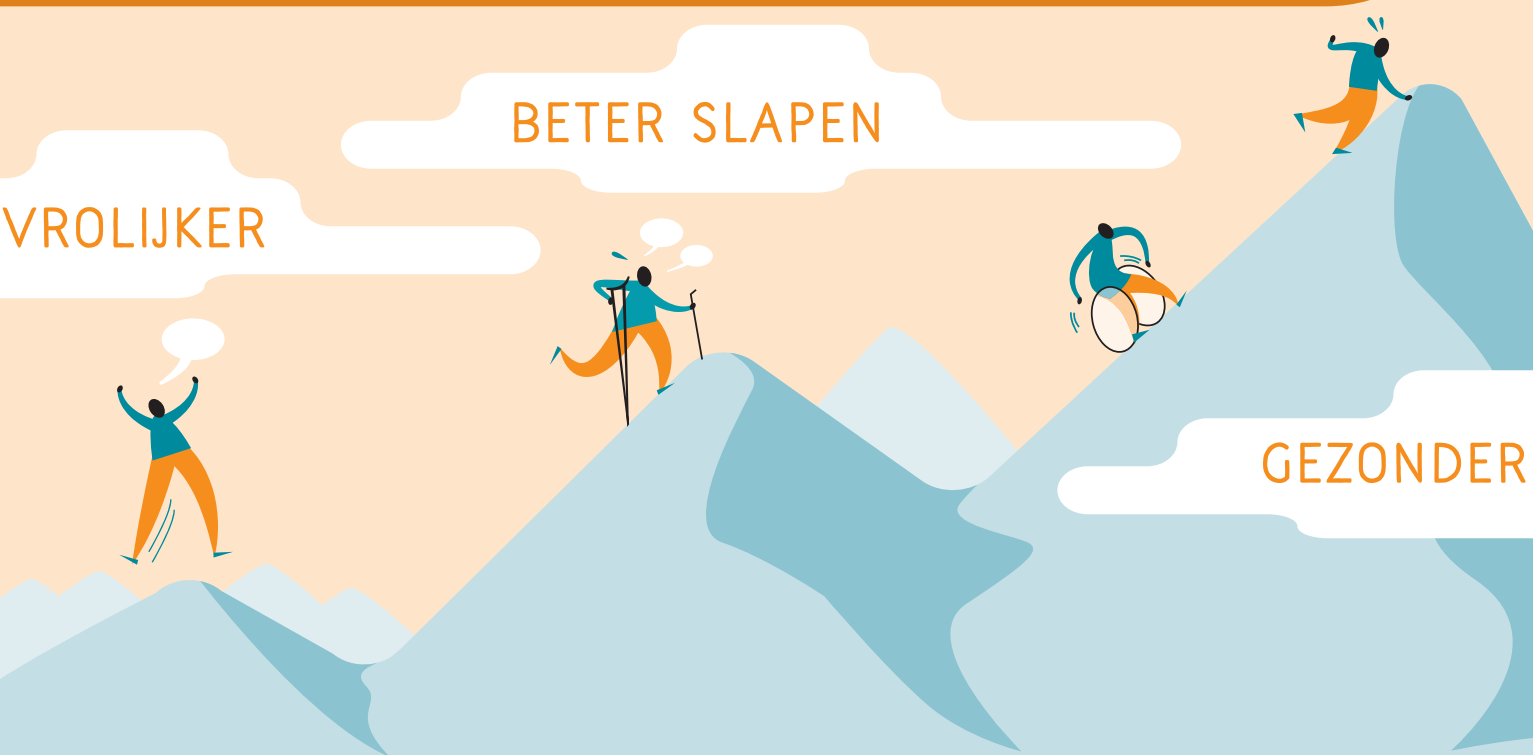
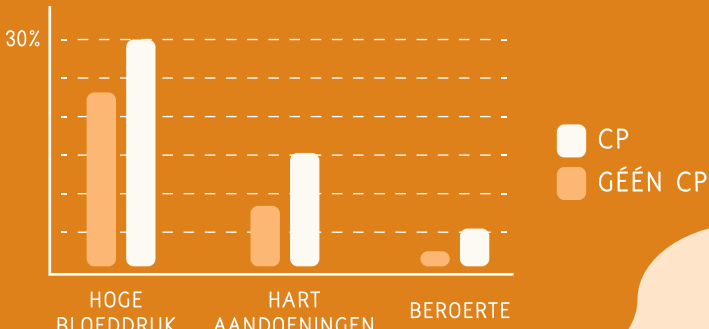


BEWEEG JE FIT MET CEREBRALE PARESE

Bewegen doet een mens goed. Wie beweegt, slaapt beter en is vrolijker. Voor mensen met cerebrale parese (CP) is het soms lastiger om in beweging te komen, maar het heeft wel extra voordelen. Mensen met CP kunnen vaker last hebben van te hoge bloeddruk, beroertes en hart- en vaatziekten. Regelmatig bewegen verkleint de kans op deze aandoeningen.



KIES JOUW MANIER VAN BEWEGEN!

COMBINEER FIT-FACTOREN VOOR EEN POSITIEF EFFECT:

Om baat te hebben bij bewegen, hoef je niet aan topsport te doen. Tien keer per dag een paar minuten bewegen is even goed voor je lichaam als twee keer per week sporten. Jij kent jouw lichaam, gewoonten en cerebrale parese het best. Kies daarom zelf de manier van bewegen die bij jou past. Want elke vorm van bewegen heeft een positief effect!

FREQUENTIE (hoe vaak) $\times$ INTENSITEIT (hoe intensief) $\times$ TIJD (hoe lang)

LICHT INTENSIEF 
per UUR



MATIG INTENSIEF 
per DAG



ZWAAR INTENSIEF 
2-3 x per WEEK

VERLAAT ELK UUR EVEN JE STOEL OF SPAN AL JE SPIEREN AAN



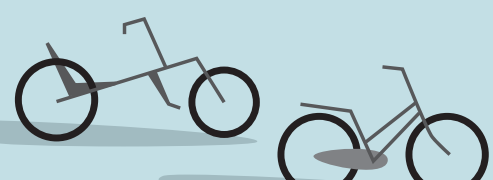
HAAL VAKER IETS TE DRINKEN



MAAK HET HUIS ZO SCHOON ALS JE KUNT



PAK DE FIETS OF HANDBIKE



KOM IN BEWEGING WAAR JE NORMAAL STIL ZOU ZITTEN



ZOEK EEN SPORT DIE BIJ JE PAST



VIND EEN GOED ALTERNATIEF VOOR SPORT



KIJK VERDER OP:
www.nocnsf.nl/aangepastsporten
www.cpnederland.nl
www.gehandicaptensport.nl
www.sportenmetcp.nl
www.unieksporten.nl

HOU HET LEUK!

DOE HET SAMEN
Maak een afspraak met een goede vriend of vriendin die ook meer wil bewegen.

STEL CONCRETE DOELEN
Probeer bijvoorbeeld zoveel mogelijk collega's van koffie te voorzien in 1 dag, of hou je score bij met een stappenteller.

BETREK MENSEN BIJ JE DOEL
Als mensen weten wat je wilt bereiken, zullen ze je aanmoedigen.

OVERDRIEF NIET
Houd rekening met je beperkingen; niet iedereen kan de Mount Everest beklimmen. Soms is 10 keer per dag licht intensief bewegen beter dan 2 keer per week zwaar intensief. Luister naar je lijf.

REFERENTIE: VERSCHUREN O, PETERSON MD, BALEMANS AC, HURVITZ EA. EXERCISE AND PHYSICAL ACTIVITY RECOMMENDATIONS FOR PEOPLE WITH CEREBRAL PALSY. DEV MED CHILD NEUROL. 2016;58(8):798-808



Deze infographic is gebaseerd op internationale richtlijnen. Iedereen kan veilig beginnen met bewegen. Ga je intensief sporten of heb je twijfels, neem dan contact op met je arts. Cerebrale parese uit zich op heel veel manieren,

waardoor niet alle tips en beweegvormen voor iedereen bruikbaar zijn. Maar iedereen met cerebrale parese kan bewegen –en iedereen voelt zich na afloop beter.

