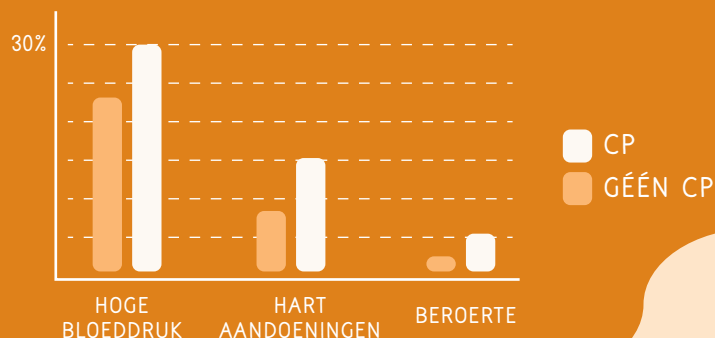


BEWEEG JE FIT MET CEREBRALE PARESE

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.



VROLIJKER

BETER SLAPEN

GEZONDER

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)

INTENSITEIT
(hoe intensief)

TIJD
(hoe lang)

LICHT
INTENSIEF

2M

per UUR

OF

MATIG
INTENSIEF

60M

per DAG

OF

ZWAAR
INTENSIEF

20M

2-3 x per WEEK

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



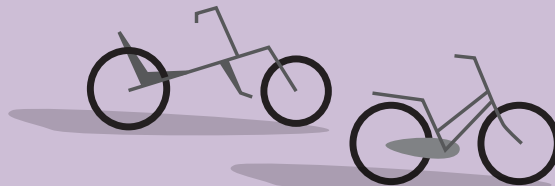
HAAL VAKER
IETS TE DRINKEN



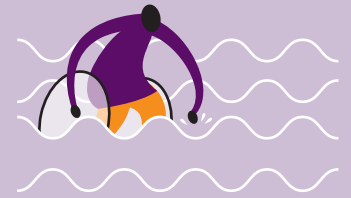
MAAK HET
HUIS ZO SCHOON
ALS JE KUNT



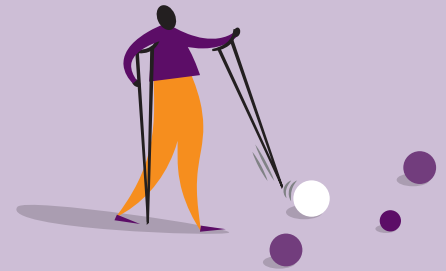
PAK DE FIETS
OF
HANDBIKE



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/aangepastporten

www.bosk.nl/cerebrale-parese

www.gehandcaptensport.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.

OVERDRIJF 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