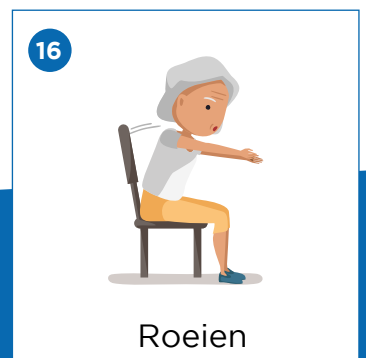
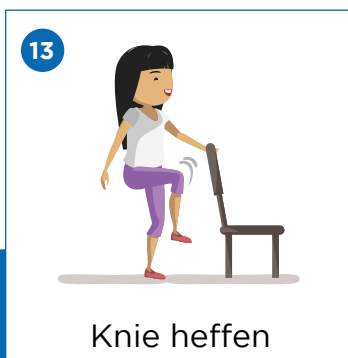
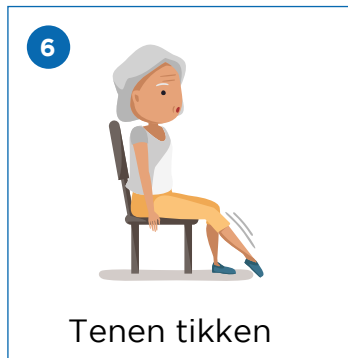
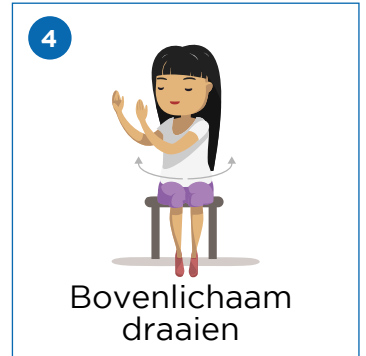
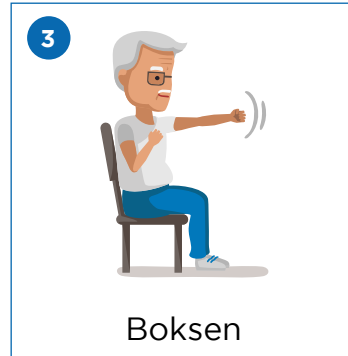
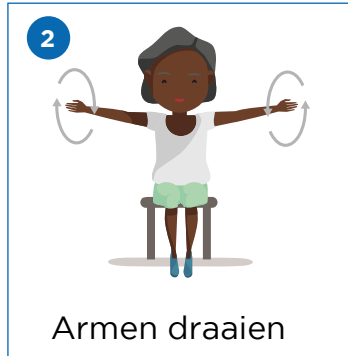
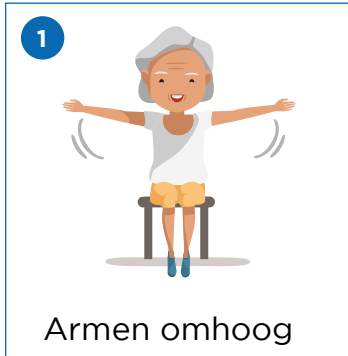


# Samen thuis bewegen!

Alle oefeningen 10x per arm of been



## Kies jouw beweegmoment!

# Start je beweegschema

Afstreepkaart	Week 1	Week 2	Week 3
Maandag	<del>X</del> 1 13	2 7 10 8	3 15 8 9 5
Dinsdag	3 5 12	1 12 16 9	7 1 10 12 16
Woensdag	2 8 16	6 3 13 11	1 4 6 11 14
Donderdag	6 12 10	5 7 14 1	5 8 2 13 7
Vrijdag	9 15 11	4 15 9 8	14 3 11 16 3
Zaterdag	3 7 13	3 12 16 4	10 6 2 15 13
Zondag	14 4 11	9 5 6 13	3 14 4 5 9

- o De cijfers en letters geven weer welke oefeningen je vandaag gaat doen
- o De oefeningen kun je achter elkaar doen, of verdelen over de dag
- o Kruis het rondje door zodra je de oefening hebt gedaan

**Bewegen met een longziekte?** Wanneer je start met bewegen ben je in het begin benauwder. Toch levert het op lange termijn veel op. Je krijgt een betere conditie en bent minder vatbaar voor een longaanval.

Bouw rustig op en neem voldoende pauze. Alle vormen van bewegen zijn goed!



Links:

- o [www.facebook.com/groups/copdchallenge/](https://www.facebook.com/groups/copdchallenge/)  
Kijk hier voor meer tips en deel jouw beweegmoment foto of video.
- o [www.longfonds.nl/bewegen](https://www.longfonds.nl/bewegen)  
Lees meer over bewegen met COPD
- o [www.defysiotherapeut.com](https://www.defysiotherapeut.com)  
Hulp nodig bij bewegen?  
Vraag het de fysiotherapeut

**Tips:**

- o Ga naar buiten voor een blokje om, al wandelend of op de fiets.
- o Loop een keer extra de trap of en af.
- o Doe een huishoudelijke activiteit of ga tuinieren.
- o Doe mee met het TV-programma 'Nederland in Beweging' op tv of via [www.maxvandaag.nl/heel-nederland-thuis-in-beweging](https://www.maxvandaag.nl/heel-nederland-thuis-in-beweging)

Bij vragen over bewegen met een longziekte, neem contact op met je zorgverlener.