

Beweeg-weekplanning



**Wil je meer bewegen?
Gebruik de beweeg-weekplanning en maak je
goede voornemens ook echt waar!**

Valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Beweeg-weekplanning

Deze planning heeft 5 doelen:

- 1** Jouw beweging per week plannen.
- 2** Stilstaan bij hoeveel je per week wil en kan bewegen.
- 3** Stilstaan bij de reden van het niet uitvoeren van de geplande beweging.
- 4** Oplossingen zoeken indien de geplande beweging niet gelukt is.
- 5** Stilstaan bij het verloop van de beweging.

Per dag kan je opschrijven wat je van plan bent om te doen:

- **Wat?** Welke vorm van beweging ben je van plan om te doen?
- **Waar?** Waar zal je dit uitvoeren?
- **Hoe lang?** Hoe lang zal je dit doen?
- **Met wie?** Met wie zal je deze vorm van beweging doen?



Duid deze duim aan als het je **gelukt** is om de geplande beweging uit te voeren.



Duid deze duim aan als het je **niet gelukt** is om de geplande beweging uit te voeren.

In de laatste kolom kan je ook aan de hand van de **gezichtjes** aanduiden hoe vlot het bewegen verlopen is:



Is het je niet gelukt? Dan is belangrijk om stil te staan bij de **redenen** waarom het je niet lukte en hiervoor mogelijke **oplossingen** te zoeken. Je kan dit noteren in de laatste kolom.

In de laatste kolom kan je ook enkele **notities** over het verloop van de beweging toevoegen, zoals:

- Ik was sterk buiten adem
- Ik had spierstijfheid de dag nadien
- Praten ging moeizaam
- Ik had lichte pijn op de borst
- De wandeling verliep vlot
- Ik heb niet alle herhalingen van mijn oefeningen kunnen volhouden
- ...



Wanneer stop je best met het bewegen?































- Onregelmatige hartslag
- Koud zweet
- Pijn of onaangenaam gevoel op de borst, de buik, rug, nek, kaak
- Extreme bleekheid
- Extreme kortademigheid of snakken naar adem
- Misselijkheid
- Extreme vermoeidheid
- Verlies van aandacht of verwardheid
- Duizeligheid of flauwvallen
- Toename chronische pijn in gewrichten
- Extreme, ongemakkelijke spierstijfheid
- Ziek of onwel voelen (verkoudheid, koorts, infectie, ...)

Inspiratie voor het opstellen van deze beweeg-weekplanning:

www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/hoe-minder-zitten-en-meer-bewegen/voorzie-plannen

Beweeg-weekplanning

TIP: Het is aangeraden om 3 keer per week je spieren, evenwicht en lenigheid te trainen. Neem dit zeker mee op in jouw planning.

Day	Plan: wat? waar? hoe lang? met wie?	Gelukt?	Hoe verliep de beweging?
Maandag		 	  
Dinsdag		 	  
Woensdag		 	  
Donderdag		 	  
Vrijdag		 	  
Zaterdag		 	  
Zondag		