

# WORD GEZOND FIT MET EEN DWARSLAESIE

## OOK JIJ KUNT HET!

Bewegen is goed voor iedereen maar met een dwarslaesie is bewegen niet altijd vanzelfsprekend. Onderzoek wijst uit dat bewegen juist ook belangrijk is voor mensen met een dwarslaesie, dus begin vandaag nog en voel je snel fitter!



Gezonder

Energieker

Vrolijker

## FITHEIDSRICHTLIJN

Om fit te worden is het belangrijk om 2x per week een combinatie van duurtraining en krachttraining uit te voeren. Hierdoor krijg je meer energie, word je gezonder en vrolijker!

Effect vanaf **2x** per week

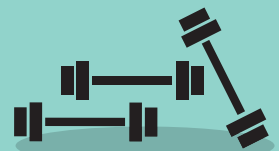
20 min

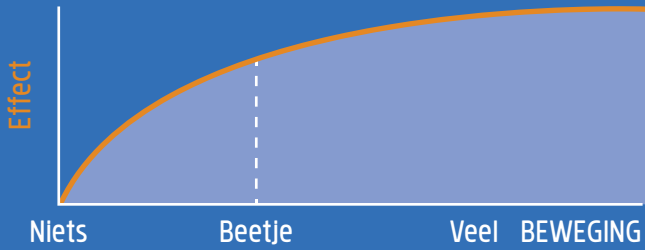
matig tot zware  
duurtraining

&

3 sets

kracht-  
oefeningen





# BEGINNEN IS MÉÉR DAN HET HALVE WERK

Juist als je nog niet actief bent en start met meer bewegen, levert dat het grootste effect op. Een beetje bewegen doet dus al wonderen!

Voorbeelden duurtraining

## INTENSITEIT

## + KRACHT



### LICHT

Ademhaling is rustig.



### MATIG

Ademhaling gaat omhoog maar je kan nog een praatje maken.



### ZWAAR

Praten wordt lastig, alleen nog maar in korte zinnen.



Voor alle nog functionerende grote spiergroepen.



Vormgeving & Illustratie: Halmar Haagsman

## EN HOE HOUD JE HET VOL?

Kies een activiteit die je leuk vindt

Doe het samen, dat is leuker en zorgt voor een stok achter de deur!

Maak bewegen een vast onderdeel van jouw dag/week

Stel een realistisch doel en deel dit met anderen

Bij twijfel, vraag advies bij experts.

Referentie: KA Martin Ginis e.a. Evidence-based scientific exercise guidelines for adults with spinal cord injury: an update and a new guideline. Spinal Cord 2018; 56(4): 308-321.

[www.dwarslaesie.nl](http://www.dwarslaesie.nl)

