

## Instructieblad Bewegintensiteit bepalen

### Zoek op hoe intensief je beweog!

Staat je activiteit niet in de lijst? Kijk dan waar het het beste bij past. Lijkt het op iets dat wel in de lijst staat?

<b>Rust</b>	<b>Licht intensief</b>	<b>Matig intensief</b>	<b>Zwaar intensief</b>
Je beweegt (bijna) niet.	Je bent net iets actiever dan in rust. Veel activiteiten hebben te maken met staan. Je ademhaling versnelt niet.	Je ademhaling versnelt een beetje, maar je kunt nog wel praten.	Je ademhaling versnelt zoveel dat je niet meer hele zinnen kunt zeggen of gesprekken kunt voeren terwijl je beweegt.
<p><b>Voorbeelden</b></p> <p>Bordspelletje doen                      Computeren                      Eten (zittend)                      In de klas zitten                      Lezen (zittend)                      Slapen                      TV kijken</p>	<p><b>Voorbeelden</b></p> <p>Afwassen                      Douchen                      Hond uitlaten                      Knutselen                      Muziek maken                      Tandpoetsen                      Winkelen</p>	<p><b>Voorbeelden</b></p> <p>Badmintonnen                      Buitenspelen                      Dansen                      Fietsen                      Fitness                      Paardrijden, in stap                      Roeien                      Spelen in het zwembad                      Skateboarden                      Tafeltennis                      Turnen                      Volleyballen                      Wandelen                      Yoga</p>	<p><b>Voorbeelden</b></p> <p>Hardlopen                      Hockey                      Judo                      Klimmen                      Paardrijden, in draf/in galop                      Schaatsen                      Skeeleren                      Skiën                      Squash                      Streetdance                      Tennissen                      Trampoline springen                      Traplopen                      Touwtje springen                      Voetballen                      Wielrennen                      Zwemmen</p>

Gebaseerd op: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/bewegen.aspx>