

Je conditie verbeteren doe je zo!

Tips om meer te bewegen

Wat kun je doen om je conditie te verbeteren? Sporten, maar ook lekker actief zijn. We geven je graag een aantal tips. Deze zijn niet alleen goed voor je conditie, maar ook nog eens leuk om te doen. Veel succes én plezier!

Inspanningstest

Je hebt bij de kinderfysiotherapeut een inspanningstest gedaan om te zien hoe jouw conditie is. De test was voor jou minder makkelijk vol te houden dan voor iemand anders van jouw leeftijd. Gelukkig kun je zelf je conditie proberen te verbeteren, zodat je straks weer makkelijker mee kunt doen met vrienden en vriendinnen.

Welke sporten kun je doen?

Bijvoorbeeld:

- atletiek
- wedstrijdzwemmen
- balsporten, bijvoorbeeld voetbal en handbal
- andere (team)sporten waarbij je lang en veel moet bewegen



Beweeg en maak plezier!

Niet alleen sporten, maar ook elke dag een uur bewegen:

- ga elke dag even buitenspelen: skaten, trampolinespringen, fietsen of voetballen
- fiets of loop naar school
- als je een hond hebt, kun je die elke dag uitlaten
- je kunt ook iets wegbrengen voor iemand of misschien even naar de winkel om iets te halen
- stap niet in de lift, maar ga met de trap naar boven als dit kan
- als je graag computerspelletjes doet, kies dan een spel waarbij je lekker kunt bewegen



Contact

Kinderfysiotherapie, (010) 703 67 64



Illustraties: Barbara Steinitz



