

De 3 steps beweegkaart



Diabetes kennis- en
onderwijsinstituut
voor de eerste lijn

Langerhans

Bijvoorbeeld
stevig wandelen
of fietsen zonder
ondersteuning



1

Minstens 150 minuten per week matig intensieve inspanning verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen nog beter.

2

2 x per week spier- en botversterkende activiteiten

Alle oefeningen
10x per arm of been

1



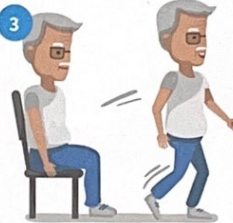
Boksen

2



Armen draaien

3



Zitten en opstaan

4



Bovenlichaam draaien

5



Schouders draaien

6



Op de tenen

7



Hielen tikken

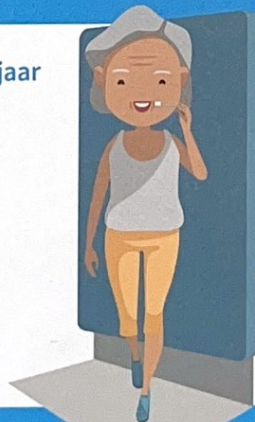
8



Roeien

3

Voor mensen > 65 jaar
balansoefening



Bijvoorbeeld 1 minuut op het
rechterbeen tandenpoetsen en
1 minuut op het linkerbeen

basvandegoor
foundation
sportief met diabetes