

Toelichting bij het invullen van een bewegverslag

Om een goed beeld te krijgen van je beweegpatroon en vervolgens te beoordelen of je voldoende beweegt, kun je een aantal dagen noteren wat je aan beweging hebt en hoe lang je dan beweegt.

Hierbij is niet alleen het noteren van de actieve en sportieve minuten zinvol, maar ook het aantal stappen dat je zet.

Hieronder een aantal aandachtspunten

- Hou eens gedurende een hele week je actieve en sportieve minuten bij; je zal merken dat het van dag tot dag sterk kan verschillen.
- Noteer alleen die minuten dat je je ook echt bewust bent van het bewegen. Naar de brievenbus lopen in 5 minuten heen en weer telt mee, het wandelen van en naar de trein of bus ook en de sportbeoefening natuurlijk ook.
- Wanneer je met een stappenteller werkt, kun je het aantal stappen in de laatste kolom noteren.
- Veel smartphones en trackers (horloges) kunnen je hierin ondersteunen.
- Zet onderaan de tabel het totaal aantal actieve minuten en stappen.

Voorbeeld van een bewegverslag

Week: 10-16 april 2017

Dag + datum	Bewegingsvorm	Tijdsduur (in minuten)	Totaal per dag (minuten)	Aantal stappen
Maandag 10 april	Zwemtraining	50 minuten	50 minuten	3700
Dinsdag 11 april	Fietstraining	90 minuten	90 minuten	6400
Woensdag 12 april	Fietsen naar school	4 x 15 minuten	60 minuten	8000
Donderdag 13 april	Fietsen naar school	4 x 15 minuten		
	Hardlopen 8 km	45 minuten	105 minuten	15000
Vrijdag 14 april	--	--	--	4500
Zaterdag 15 april	Banen trekken	30 minuten	30 minuten	6800
Zondag 16 april	Wandeling met gezin	75 minuten	75 minuten	11300
TOTAAL PER WEEK			410 minuten	55700

