

PLEASE STAND UP AND MOVE

Dank u voor uw deelname aan onze nationale strijd tegen een sedentaire levensstijl.

Van 25 april tot 8 mei 2022 organiseren we sportsessies voor u. Geen paniek, er zijn sessies voor alle niveaus: de sportieve prestatie is niet van belang, het gaat erom te bewegen.

Deze sessies zijn niet tijdsgebonden: **doe ze wanneer het u uitkomt!**

Hoe volg je het juiste programma?

Kies uw niveau op basis van uw lichamelijke conditie:

- **SPORTIEF**: je doet regelmatig aan sport
- **INACTIEF**: u bent in goede gezondheid, maar u doet niet aan sport
- **BEGINNER**: u doet nooit aan sport en bent wat kwetsbaarder, door ziekte of leeftijd
- **STRETCHING**: stretch uw lichaam zittend op uw bureaustoel om u te ontspannen en te ontstressen op elk moment van de dag.

Volg de onderstaande regels:

1. Neem altijd de tijd om **OP TE WARMEN** (gedurende +/- 10 min) voordat u hoge intensiteitsoefeningen doet.
2. Ervaart u **PIJN** tijdens uw oefeningen? Stop dan onmiddellijk. Kies de gepaste activiteit voor uw lichaam.
3. **BOUW** je intensiteit **GELEIDELIJK OP**, probeer niet te snel of te hard te gaan.
4. Wees enthousiast maar vergeet niet uw **PERSOONLIJKE GRENZEN** te respecteren (bv. beweeglijkheid tijdens lenigheidsoefeningen).
5. Iedere sportsessie duurt ongeveer 10-30 minuten en moet eindigen met **STRETCH-OEFENINGEN**.

Aarzel niet om ons te bellen (02 649 85 37) of te e-mailen (info@liguecardioliga.be) indien u vragen hebt.

Wij rekenen op u om deze geweldige uitdaging aan te gaan!
Tot ziens,

Het Team van de Belgische Cardiologische Liga

Volg ons op sociale media



LigueCardioLiga



Ligue Cardio Liga



Ligue Cardiologique Belge / Belgische Cardiologische Liga