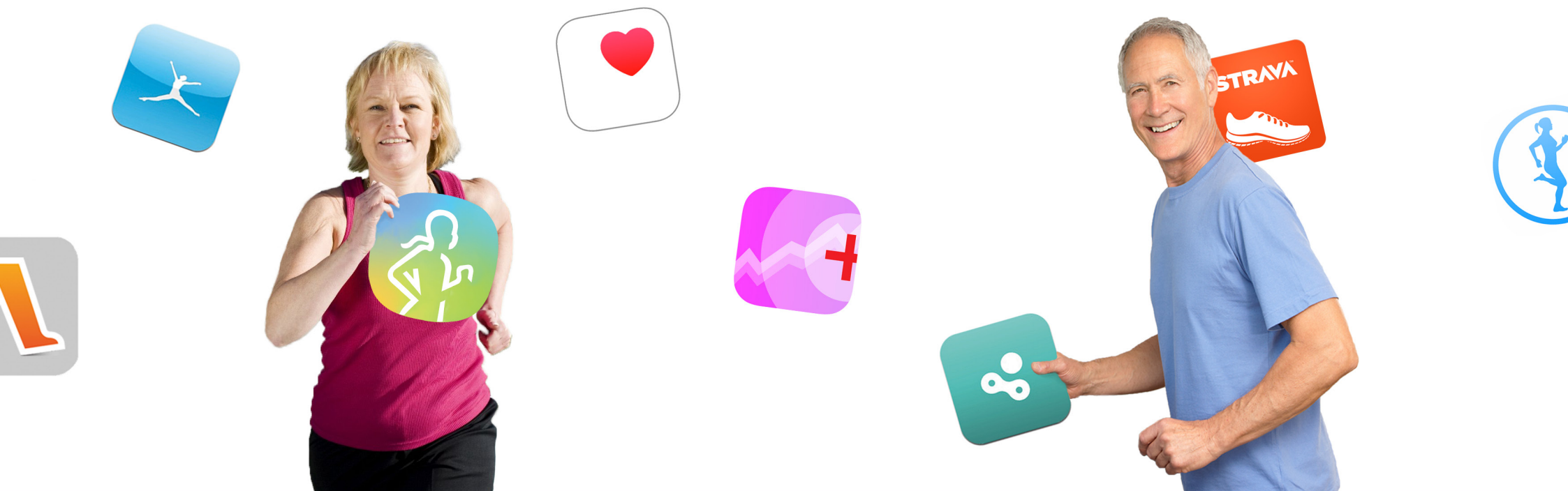


Meer bewegen met je Smartphone

Wil je meer bewegen maar komt het er vaak niet van? Een beweeg-app op je Smartphone stimuleert. Wat is een goede beweeg-app en welke past bij jou? Gebruik daarvoor de keuzewijzer beweeg-apps!



Wat kun je met deze keuzewijzer?

Wil je weten hoeveel je beweegt?

Of wil je meer bewegen maar komt het er vaak niet van?

Gebruik dan een beweeg-app op je Smartphone.

Met behulp van deze keuzewijzer kun je de beweeg-app vinden die het beste bij je past.

Is jouw Smartphone geschikt?

Klik [hier](#) om te zien of je in het bezit bent van een Smartphone met een bewegingssensor of ga naar

<https://tweakers.net/categorie/215/smartphones/>

Staat het toestel hierbij, dan voldoet het aan de eisen die nodig zijn om een beweeg-app te gebruiken.

Meer informatie

Ben je **enthousiast** over een beweeg-app die niet in de keuzewijzer staat? Laat het ons weten.

Ook bij **vragen** kan je gerust contact opnemen met het Preventiecentrum Zuyd Hogeschool.

045-400 6162

preventiecentrum.gezondheid@zuyd.nl

Welke apps staan in de keuzewijzer?

- * Gratis
- * Gebruiksvriendelijk
- * Best getest
- * Positief beoordeeld op gebruiksgemak
- * Weinig reclame
(met een betaalde versie kun je reclame vermijden)
- * Nederlands
(dit kan afhankelijk zijn van de instellingen van je Smartphone)
- * Voor alle Smartphones (iOS én Android)

Smartphone met Smartwatch?

De **nauwkeurigheid** van de beweeg-app is afhankelijk van

- de bewegingssensor van je Smartphone
- de app
- en of je de telefoon steeds bij je draagt

Je kunt ook een **Smartwatch / activity tracker** (beweeghorloge) aanschaffen. Dan hoeft je de telefoon niet steeds bij je te dragen. Prijzen variëren tussen de €35,- en €300,-. Zo'n horloge stuurt de beweeggegevens door naar je Smartphone.

Waarom meer bewegen?

Meer bewegen

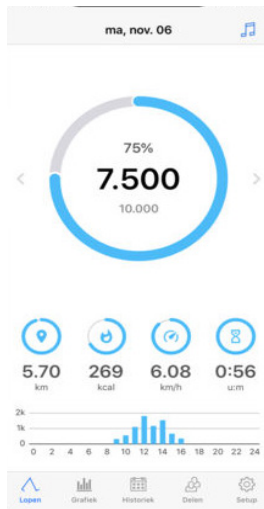
- * Verlaagt de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en depressieve symptomen.
- * Geeft een lager risico op borst- en darmkanker en vroegtijdig overlijden.
- * Vermindert het risico op fractures.
- * Verbeterd de spierkracht en de loopsnelheid.
- * Geeft een lager risico op lichamelijke beperkingen, cognitieve achteruitgang en dementie.

Tips voor meer bewegen

- * **Installeer** één van de apps uit de keuzewijzer.
- * Lunchpauze? Maak een korte wandeling.
- * Kies niet altijd de makkelijkste weg. **Pak de trap i.p.v. de lift** of kies voor **de fiets i.p.v. de auto**.
- * Bewegen betekent niet perse dat je moet sporten, ook met **poetsen, tuinieren en dansen** bereik je je dagelijkse hoeveelheid beweging.
- * Beweeg **samen** met anderen, trek erop uit en motiveer elkaar.
- * Bij de VVV vind je leuke **wandelroutes**.
- * Maak je eigen **beweegplan** en hang deze op een opvallende plek in huis zodat dit jou kan motiveren.
- * Is het een dag niet goed gelukt? Geen probleem, **morgen is er weer een nieuwe dag!**

De norm gezond bewegen

De '**Nederlands norm gezond bewegen**' is ontwikkeld door de Gezondheidsraad en bedoeld voor alle mensen, met of zonder chronische ziekte. Volgens de norm moeten volwassenen tussen de 18 en 55 jaar dagelijks minstens 30 minuten matig intensief bewegen, minimaal 5 keer per week. Mensen boven de 55 moeten net zoveel bewegen, alleen minder intensief. Iedere inspanning draagt bij aan je gezondheid. Voorkom daarnaast langdurig aaneengesloten zitten. **Want zitten is het nieuwe roken!**



www.accupedo.com

Accupedo: Helpt je om stapsgewijs te werken aan het behalen van je dagdoel

Beschrijving

Accupedo motiveert om meer te lopen door het instellen van een doel (aantal stappen per dag) dat je zelf kan bepalen.

De app meet

- Stappen
- Kilometers
- Calorieën

De app werkt binnen en buiten.

Motivatie

Je kunt motiverende meldingen aan- of uitzetten.

Gegevens kunnen gedeeld worden met vrienden via Facebook.

Bijzonderheden

De app kan als widget (op het beginscherm) ingesteld worden. Gegevens kunnen naar de computer gestuurd worden.

Privacy

Een account aanmaken is niet verplicht. Er wordt niet duidelijk aangegeven wat er met jouw gegevens gebeurt.



www.moves-app.com

Moves: Laat duidelijk en precies zien hoeveel je beweegt en is eenvoudig in gebruik

Beschrijving

Moves houdt eenvoudig al je activiteiten bij en laat deze zien op grafieken, routes en een tijdlijn.

De app meet

- Stappen
- Wandelen fietsen en rennen in minuten
- Calorieën
- Vervoer
- Locatie

De app werkt alleen buiten.

Motivatie

Je kunt gegevens delen met andere gebruikers.

Bijzonderheden

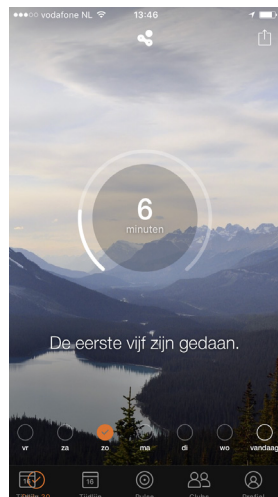
Moves kan ook aan andere apps voor gezondheid gekoppeld worden. Je kan ook eigen activiteiten, zoals fitnessen, bijvoegen.

Privacy

Je hoeft geen account aan te maken. Je kunt je gegevens verwijderen.



Human: Helpt je om 30 minuten per dag te bewegen



www.human.co/

Beschrijving

Human houdt al je activiteiten gedurende de dag bij op grafieken, routes en een tijdlijn.

De app meet

- Wandelen fietsen en rennen in minuten
- Calorieën
- Vervoer
- Locatie

De app werkt binnen en buiten.

Motivatie

Je kunt motiverende meldingen aan- of uitzetten.

Je ziet oranje, blauwe en gele vinkjes als je 30, 60 of 90 minuten bewogen hebt.

Bijzonderheden

Je kunt jezelf vergelijken met andere gebruikers in de buurt of stad.

Je kunt een eigen club oprichten met andere Human-gebruikers.

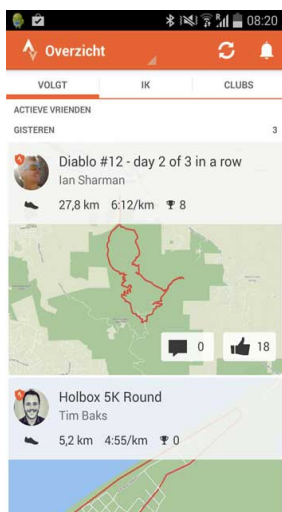
Privacy

Je moet een account aanmaken. Je kunt het account ook weer zelf verwijderen.

Er wordt duidelijk aangegeven wat er met de gegevens van je account gebeurt.



Strava: Laat duidelijk de route, het aantal kilometers en de tijd zien



www.strava.com

Beschrijving

Strava is een app voor (hard)lopen en fietsen. De app houdt alle aspecten van je activiteit bij en analyseert ze.

De app meet

- Per activiteit de
- Tijd
 - Afstand
 - Snelheid
 - Hoogteverschil
 - Locatie

Let op: je moet de app aanzetten voor je begint.

De app werkt alleen buiten.

Motivatie

Je kunt via de app contact leggen met andere sporters.

Je kunt gegevens delen met andere gebruikers.

Bijzonderheden

Strava kan gekoppeld worden aan externe apparaten zoals hartslagmeters.

Privacy

Je moet een account aanmaken. Er wordt aangegeven wat er met je gegevens gebeurt.



Apple Health: staat al op je Iphone

Beschrijving

De Apple Health is een bewegings- en gezondheidsapp voor mensen met een Iphone (7 en hoger).

De app meet

- Stappen
- Afstand
- Traplopen
- Calorieën

De app werkt binnen en buiten.

Motivatie

In de app staat een filmpje over meer bewegen en de app geeft tips voor andere gezondheidsapps.

Bijzonderheden

Apple Health kan aan andere apps voor gezondheid gekoppeld worden.

Mogelijkheid om uit te breiden met een Smartwatch of weegschaal.

Privacy

Je gegevens worden bewaard op je Apple account.

Je bepaalt zelf welke gegevens er gemeten en gedeeld worden.



www.apple.com/health/



Samsung S-Health: staat al op je Samsung

Beschrijving

Samsung S-Health is een bewegings- en gezondheidsapp voor mensen met een Samsung (5 en hoger).

De app meet

- Stappen
- (Stevig) wandelen fietsen en rennen in minuten
- Afstand
- Calorieën

De app werkt binnen en buiten.

Motivatie

Je kunt met vrienden een wedstrijd doen wie de meeste stappen zet of dit aantal vergelijken met leeftijdsgenoten.

Bijzonderheden

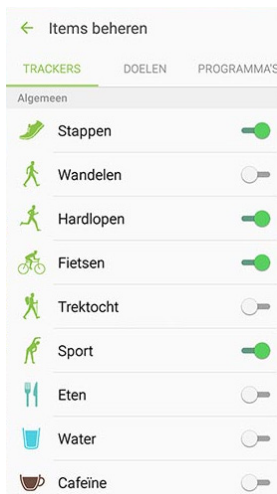
S-Health kan aan andere apps voor gezondheid gekoppeld worden.

Mogelijkheid om uit te breiden met een Smartwatch of weegschaal.

Privacy

Je gegevens worden bewaard op je Samsung Knox account.

Je bepaalt zelf welke gegevens er gemeten en gedeeld worden.



www.samsung.com/s-health