

Temporegulering voor jouw activiteit

Stap 1. Stel een doel. Kies een fysieke activiteit die je graag weer wilt oppakken of wilt uitproberen. Kies voor ambitieus of praktisch, zolang het maar zinvol is voor jou persoonlijk.

.....

.....

Stap 2. Benoem je ultieme droomdoel voor deze activiteit en gebruik specifieke meetmogelijkheden zoals tijd, duur en frequentie.

.....

.....

.....

Stap 3. Bepaal hoelang (in minuten) je deze activiteit comfortabel kunt doen op een dag met weinig pijn, en op een dag met veel pijn.

Dag met weinig pijn:

Dag met veel pijn:

Stap 4. Bereken het gemiddelde door deze tijden bij elkaar op te tellen en dan door twee te delen.

Weinig pijn + veel pijn = (totaal)

Totaal $\div 2 =$ (gemiddeld)

Stap 5. Heb je eenmaal een gemiddelde tijdsduur bepaald die je aan je activiteit kunt besteden, trek er dan een paar minuten af om jezelf een veiligheidsmarge te geven. Dat is je dagelijkse basislijn.

Gemiddeld - minuten (veiligheidsmarge) = (dagelijkse basislijn)

Stap 6. Plan een 'rust-en-rekpauze' in na een bepaald aantal minuten en bepaal hoelang die pauze wordt. Deze tijd verandert van week tot week, naarmate je kracht en uithoudingsvermogen toenemen.

Ingeroosterde pauze om de minuten.

Elke pauze duurt minuten.

Stap 7. Bepaal de wekelijkse uitbreiding van je inspanning. Probeer elke week een paar (2 tot 5) minuten aan je activiteit toe te voegen, afhankelijk van je tolerantie. Dat doe je totdat je jouw uiteindelijke doel bereikt.

De toename van je wekelijkse activiteit: minuten