

Zorg
van Nu



Meer bewegen met een app. *Heel gewoon.*

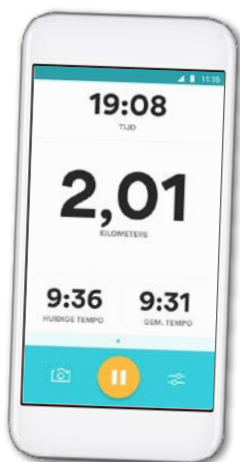
Met een stappenteller kun je zien hoeveel je beweegt. Dat is een makkelijke manier om goed met je gezondheid bezig te zijn. Er zijn apps die zo'n stappenteller combineren met een spel: zo wordt lopen extra leuk. Voor sporters zijn er apps die je voortgang meten, je helpen om verantwoord te sporten en blessures te voorkomen. Ook in de huiskamer kun je meer bewegen met een app. Denk aan apps van de fysiotherapeut om te helpen bij je oefeningen. Of een fitness app. Je haalt er jouw persoonlijke coach mee in huis en kunt je voortgang delen met vrienden en zorgverleners.

Apps om meer te bewegen kun je gewoon in de appstore vinden van jouw tablet, smartphone of computer. Er zijn daarnaast nog veel meer gezondheidsapps. Vaak hebben ze een aparte rubriek in de appstore. Kijk ook naar de suggesties voor andere soortgelijke apps, en naar de beoordelingen van de apps om ervaringen van andere gebruikers te lezen. Vraag je zorgverlener om advies bij het gebruik van zorgapps.

Veel gebruikte apps om te bewegen

Sport

Strava, Runkeeper, Hardlopen met Evy, Looptijden



Oefeningen en fitness

7 minute Work Out, Virtuagym fitness, Yoga voor beginners, lage rugpijn oefeningen

Wandelen

Route.nl, Natuurroutes, App wandelen, Vossenstreken

Er zijn veel goede stappentellers, lees de beoordelingen in de appstore eens. Zo vind je snel de app die het beste bij jou past.

Meer zorgoplossingen zoeken?

zorgvannu.nl