



Bewegungs-Paket

Bewegung im Alltag

Ein **aktiver Lebensstil** mit vielen Bewegungsmomenten im Alltag ist für gute Gesundheit unerlässlich. Jeder Schritt wirkt sich förderlich auf Ihre Gesundheit aus. Gestalten Sie Ihren **Tagesablauf** so **aktiv** wie möglich und nutzen Sie jede Gelegenheit für mehr Bewegung. Jeder zusätzliche Schritt ist ein Schritt in Richtung mehr Gesundheit! **Das Ziel:** 30 Minuten körperliche Aktivität am Tag oder 10.000 Schritte Alltagsbewegung am Tag.

Einige Ideen:

Rauf auf die Füße!

Wenn Sie Ihren Tag vor dem inneren Auge ablaufen lassen, fallen Ihnen sicherlich einige Gelegenheiten ein, die Sie aktiver gestalten könnten. Lassen Sie vor allem für kürzere Strecken das Auto mal stehen, parken Sie etwas weiter entfernt oder steigen Sie eine Station früher aus öffentlichen Verkehrsmitteln aus.

Arbeiten Sie regelmäßig in Haus und Garten? Das sind hervorragende Bewegungsmöglichkeiten. Achten Sie hierbei auf rückengerechtes Verhalten. Zählen Sie eine Woche lang Ihre Schritte mit Hilfe eines Schrittzählers.

Nützliche Höhenmeter

Treppensteigen bringt den Kreislauf in Schwung und kräftigt Ihre Beinmuskulatur. Nutzen Sie jede Stufe und verzichten Sie auf Aufzug oder Rolltreppe. Haben Sie Gelenkprobleme? Dann drosseln Sie „bergab“ Ihr Tempo oder nutzen Sie die elektronischen Abstieghilfen.

In Bewegung bleiben

Bewegen ist wie Sparen: Jeder Cent zählt! Auch kleinste Bewegungen kurbeln den Energieverbrauch an. Einige Beispiele: Stellen Sie den Abfalleimer in eine entfernte Ecke im Büro und gehen Sie die paar Schritte zur Müllentsorgung; recken und strecken Sie sich zwischendurch; stehen Sie zum Telefonieren auf und gehen Sie auf der Stelle – noch besser: Führen Sie Gespräche im Büro persönlich und gehen Sie zu Ihren Kollegen.

Kurze Muskelübungen

Mit isometrischen Muskelanspannungen können Sie ganz diskret aktiv werden. Sie spannen die Muskulatur dabei so an, dass es niemand sieht. Egal, ob Sie sitzen, in der Supermarktschlange stehen, auf den Bus warten: Spannen Sie doch einfach mal den Po, Ihre Beine, Arme etc. an und entdecken Sie, wie viele Muskeln Sie aktiv mobilisieren können! Halten Sie die Spannung für ca. fünf Sekunden, atmen Sie normal weiter und machen Sie zehn oder mehr Wiederholungen. Sehr effektiv: Ziehen Sie den Bauch in Richtung Wirbelsäule ein.

Aktive Pausen

Sitzen Sie viel? Stehen Sie ab und zu auf, recken und strecken Sie sich. Oder: Wie wäre es, einige Minuten in Ihrer Mittags- oder Kaffeepause spazieren zu gehen - das macht zusätzlich frisch für den Tag.

In vielen Haushalten läuft der Fernseher vier Stunden pro Tag. Nutzen Sie die Werbepausen und führen Sie immer wieder einige Minuten aus Ihrem Bewegungsprogramm durch (z.B. gehen bzw. laufen auf der Stelle, Knie abwechselnd heben, Schattenboxen, Kräftigungsübungen)!

Mögen Sie Musik?

Legen Sie eine Lieblings-CD ein oder schalten Sie das Radio an und los geht's. Tanz bringt den Kreislauf mächtig in Schwung!

Fangen Sie gleich heute an! Planen und dokumentieren Sie ihre Alltagsaktivität in Ihrem Bewegungstagebuch.

Motivieren Sie Ihr Umfeld, auch aktiv zu werden und einen bewegten Alltag zu leben – gemeinsam macht es noch mehr Spaß!

„Selbst ein Weg von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“ (Zen-Weisheit)