

## Wussten Sie schon ...

- ... dass Tanzen, Laufen und Krafttraining die Knochen stark machen? So können Sie Osteoporose vorbeugen.
- ... dass rasches Gehen und Joggen die Durchblutung des Gehirns steigern? Das fördert Konzentration und Lernfähigkeit.
- ... dass Ausdauertraining eine stimmungsaufhellende Wirkung hat? Das kann depressiven Verstimmungen vorbeugen und sie verringern.
- ... dass Balanceübungen, wie auf Zehenspitzen gehen, das Gleichgewicht verbessern? Das verringert die Sturzgefahr.
- ... dass regelmäßige Alltagsbewegung, wie Treppensteigen oder zu Fuß einkaufen gehen ebenso fit hält wie der regelmäßige Besuch eines Fitnessstudios? Alltagsbewegung hält Sie gesund!

### KOSTENLOSE BROSCHÜRE:

- Lust auf mehr Infos bekommen?  
Weitere Details, Tipps und  
Serviceadressen finden Sie  
in unserer kostenlosen Broschüre!

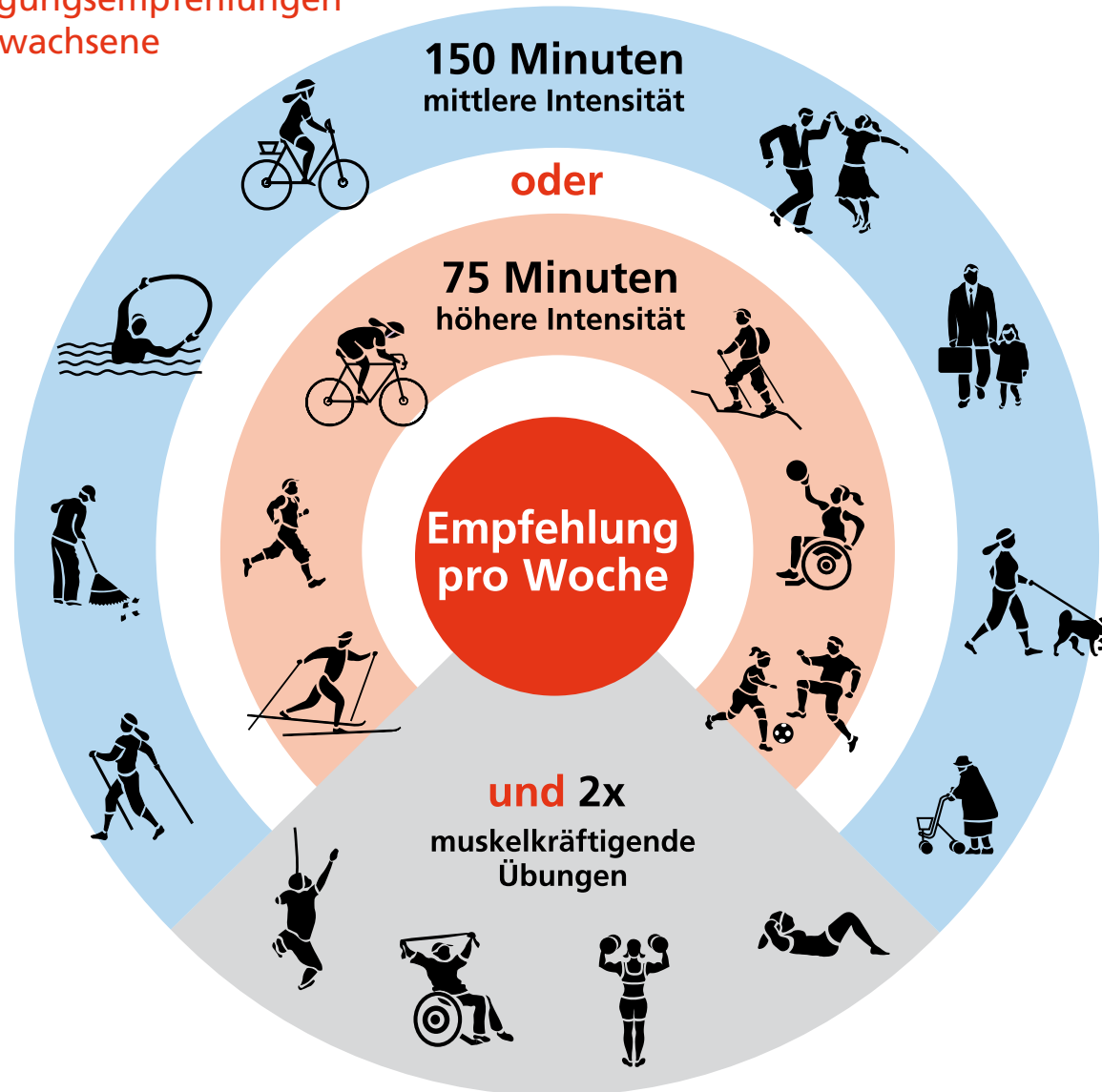


<http://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2017-01-25.pdf>

### IMPRESSUM: Herausgeber und Medieninhaber:

Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH  
[www.fgoe.org](http://www.fgoe.org), [www.goeg.at](http://www.goeg.at)  
Fachtextierung: Dr. Verena Zeuschner  
Fotos: Johannes Zinner, Bilderbox, fotolia, Klaus Pichler, Hans Labler, Markus Thums  
Grafik: pacomedia.at, 1160 Wien  
Druck: Druckerei Odysseus, Himberg  
September 2018

## Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



### Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren

Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h  
Für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftigender Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

# Bewegung

Gesundheit für Alle!



## Zahnpflege auf einem Bein



Beim Zähneputzen auf einem Bein auf einer weichen Unterlage stehen, zum Beispiel auf einem zusammengefalteten Handtuch oder einer Decke.

**Achtung:** Beinwechsel nicht vergessen  
**Variante:** Augen schließen

Stärkt die Stabilisationsmuskulatur!

## Die koordinative Pause



Beide Hände zur Faust ballen. Dabei liegt ein Daumen in der Faust und der andere ist nach oben gestreckt. Hände nun gleichzeitig öffnen und Daumen wechselseitig strecken und einziehen. Tempo steigern.

**Variante:** Daumen der rechten Hand und kleinen Finger der linken Hand gleichzeitig strecken, und umgekehrt.



Aktiviert beide Gehirnhälften und fördert Konzentration und Merkfähigkeit!

## Rad statt Auto



**Kalorienverbrauch:**

30 Minuten Radfahren: 196 kcal  
30 Minuten Autofahren: 48 kcal

Fördert die Ausdauer und stärkt das Herz-Kreislaufsystem!

## Bewegtes Sitzen



Im Sitzen die Unterarme auf der Tischplatte ablegen. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und die Schultern aktiv hinunter ziehen. Ein Bein leicht anheben und das andere in den Boden drücken. Nach 5 Wiederholungen das Bein wechseln.

**Variante:** Beine gleichzeitig anheben und kurz halten.

Kräftigt die Bauchmuskulatur!

## Liegestütz an der Arbeitsplatte



Während der Tee zieht oder der Kaffee brüht: mit den Armen an der Küchen-Arbeitsplatte abstützen, Bauch einziehen. Dann die Arme beugen und strecken.

**Achtung:** Kein Hohlkreuz bilden – auf einen geraden Rücken achten!

Kräftigt wichtige Hauptmuskelgruppen!

## Das Pendel



Hände mit dem Handrücken nach oben über den Kopf strecken und aufeinander legen. Kräftig nach oben ziehen und dabei Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur anspannen. Leicht in die Knie gehen. Langsam je 7 Mal nach rechts und links pendeln, sodass nur mehr die große Zehe Kontakt zum Boden hat.

Dehnt beide Körperseiten und kräftigt von Kopf bis Fuß!

## Werbepausentraining beim Fernsehen



Das Ohr abwechselnd zur rechten und linken Schulter neigen, bis ein angenehmes Dehnungsgefühl eintritt. Aufrecht sitzen, ohne sich anzulehnen.

**Achtung:** Nicht die Schulter heben!  
**Variante:** Kopf nach links und rechts drehen, dann nach vorne beugen, bis das Kinn die Brust berührt.

Dehnt die Nackenmuskulatur und beugt Verspannungen vor!

## Treppensteigen macht fit



**Kalorienverbrauch:**

30 Minuten Treppensteigen: 225 kcal  
30 Minuten Stehen: 48 kcal

Kräftigt die Oberschenkelmuskulatur!

## Tanzen statt Fernsehen



**Kalorienverbrauch:**

60 Minuten Tanzen: 198 kcal  
60 Minuten Fernsehen: 60 kcal

Fördert die Ausdauer und stärkt das Körpergefühl!

## Gartenarbeit statt Computer



**Kalorienverbrauch:**

60 Minuten Gartenarbeit: 246 kcal  
60 Minuten Sitzen am Computer: 108 kcal

Tut Körper und Seele gut!

## Dehnungsübungen im Alltag



In einem großen Schritt Fuß auf eine Stufe stellen. Stufe so wählen, dass zwischen Oberschenkel und Unterschenkel ein rechter Winkel im Kniegelenk entsteht und der hintere Fuß am Boden bleibt. Das hintere Bein ist gestreckt. Nun das Schuhband zubinden und zum anderen Fuß wechseln.

**Achtung:** Kein Hohlkreuz bilden – gerader Rücken!

**Variante:** Mit der „schlechteren“ Hand die Schleife zu binden fördert zusätzlich die Koordination.

Hält den Hüftbeuger beweglich!



Im Sitzen Hände hinter dem Oberkörper zusammenführen und die Arme nach hinten oben bringen. Einige Sekunden halten. Machen Sie die Übung regelmäßig als kurze Bewegungspause bei langem Sitzen.

**Achtung:** Kein Hohlkreuz bilden – auf eine langsame und schmerzfreie Bewegung achten.

**Variante:** Übung kann auch auf dem Sofa, Bett oder im Stehen durchgeführt werden.

Dehnt Brust- und Schultermuskulatur und stärkt die Rückenmuskulatur. Beugt Verspannungen vor!