

Bewegungsquiz

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer, im Zuge des Projekts **„Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“** möchten wir die Salzburgerinnen und Salzburger für mehr Bewegung motivieren. Heute haben Sie die Möglichkeit an einem Bewegungsquiz teilzunehmen und können so Ihr Wissen über gesundheitsfördernde Bewegung abfragen. Bitte lesen Sie die Fragen aufmerksam und antworten Sie durch ankreuzen der für Sie am deutlichsten zutreffende Antwortalternative. Es ist jeweils nur eine Antwort richtig.

Viel Spaß und viel Erfolg!

1.) Körperliche Aktivität wirkt wie pure Medizin auf unseren Körper und ist oft wirksamer als jedes Medikament.

Richtig Falsch

2.) Damit sich sportliche oder gesundheitliche Trainingseffekte (z.B. Verbesserung der Ausdauer, Muskelkräftigung etc.) nach einer körperlichen Belastung einstellen, ist nach dem Training wichtig.

- A) sich ausreichend zu erholen
- B) zu dehnen
- C) viel zu trinken

3.) Die Mindestempfehlungen für gesundheitsförderliche Bewegung ,laut Fonds Gesundes Österreich, sind 150 Minuten bei mittlerer oder 75 Minuten bei höherer Intensität pro Woche.

Richtig Falsch

4.) Die Regelmäßigkeit des Trainings spielt für die gesundheitliche Effekte keine Rolle.

Richtig Falsch

5.) Die vier Fitnessbausteine der gesundheitsförderlichen Bewegung sind Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Richtig Falsch

6.) Die positive Wirkung von Bewegung gilt nur für den Bereich Stoffwechsel.

Richtig Falsch

7.) Bewegung reduziert die Entstehung von Krankheiten und verbessert die gesundheitliche Situation bei Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, koronarer Herzkrankheit, Krebs, Demenz erheblich.

Richtig Falsch

8.) Unter 5.000 Schritte/Tag können als „bewegungsarmer Lebensstil“ eingestuft werden.

Richtig Falsch

9.) 5.000-7.500 Schritte/Tag sind typisch für alltägliche Aktivitäten ohne Sport und können als „wenig aktiver Lebensstil“ eingestuft werden.

Richtig Falsch

10.) Durch Bewegung oder Training kann die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert werden. Bis zu welchem Alter ist das möglich?

- A) bis 60 Jahre
- B) bis ca. 75 Jahre
- C) bis ins höchste Alter

11.) Muskulatur ist nur zum „Schön sein“ da.

Richtig Falsch

12.) Beim Krafttraining ist immer die Luft anzuhalten.

Richtig Falsch

13.) Die Anstrengung beim Krafttraining sollte immer ganz leicht sein.

Richtig Falsch

14.) 10.000 Schritte/Tag und mehr kennzeichnen den Bereich, den man als aktiven Lebensstil bezeichnen kann.

Richtig Falsch

15.) Dehnungsübungen führen zu Verspannungen.

Richtig Falsch

16.) Beweglichkeitstraining sollte immer im aufgewärmten Zustand ausgeführt werden.

Richtig Falsch

17.) Beweglichkeitstraining zum Verbessern der Dehnfähigkeit sollte mittel bis höher sein.

Richtig Falsch

18.) Koordinationsübungen sind mit geschlossenen Augen schwieriger.

Richtig Falsch

19.) Die muskuläre Sicherung der Gelenke schützt uns vor Überlastung und Verletzungen.

Richtig Falsch

20.) Koordinationstraining kann vernachlässigt werden.

Richtig Falsch

21.) Die Reihenfolge der Inhalte in einem Training lautet: Koordination vor Kraft vor Ausdauer.

Richtig Falsch

22.) Mit Sport alleine nehme ich ab

Richtig Falsch

23.) Welche der drei angeführten Sportarten wird von den meisten Österreicherinnen und Österreichern betrieben und zählt zu den beliebtesten Sportarten?

- A) Tennis
- B) Radfahren
- C) Schwimmen

Weitere Informationen und viele Tricks und Tipps, die Ihnen den Einstieg zu mehr Bewegung erleichtern, gibt es in der kostenlosen Bewegungsberatung im Rahmen des Projekts „Bleiben Sie gesund - Bewegung zum Mitmachen“ oder unter www.bewegungmaxglan.at .

Bleiben Sie in Bewegung!

Mag. Michael Schweigerer (Sportwissenschaftler)

Information: ASKÖ Landesverband Salzburg, Mag. Michael Schweigerer,
+43 676 65 55 862, schweigerer@askoe-salzburg.at,
www.bewegungmaxglan.at