

Bewegen bringt Segen!

Sport als Heilmittel!

Wer sich regelmässig bewegt, ist gesünder und leistungsfähiger, fühlt sich wohler und ist belastbarer. Darum: Es ist nie zu spät sich mehr zu bewegen!

17 gute Gründe für mehr Bewegung

1. Mit Sport zum Wohlfühlgewicht: Durch regelmässigen Sport wird die Muskulatur aufgebaut. Durch die erhöhte Muskelmasse und mehr Bewegung erhöht sich der Kalorienverbrauch. Der Körper verbrennt mehr Fett.
2. Regelmässige sportliche Betätigung stärkt das Herz- und Kreislaufsystem, sowie die Lunge.
3. Der Stoffwechsel und die Durchblutung werden angeregt.
4. Die Knochen werden gestärkt. (Osteoporose-Vorbeugung). Bewegungs- und Koordinations-training aktivieren den Knochenaufbau.
5. Die Beweglichkeit und der Gleichgewichtssinn werden verbessert (weniger Stürze).
6. Das Kräftigen der Muskeln und gezieltes Bewegen beugt Rückenproblemen vor.
7. Bewegen stärkt das Immunsystem und erhöht dadurch den Schutz vor Krankheiten.
8. Erkrankungen, wie Bluthochdruck, Diabetes 2, erhöhte Blutfettwerte, Gallensteine werden günstig beeinflusst, wie Studien beweisen.
9. Bewegung senkt das Risiko an Krebs zu erkranken (v.a. Brust- und Dickdarmkrebs)
10. Bewegung erhöht die Lebenserwartung und verbessert Lebensqualität.
11. Sport führt zu mehr Energie und Wohlbefinden.
12. Bewegen baut Stress ab und hilft, ihn besser zu bewältigen.
13. Die Stimmung wird aufgehellt durch Endorphine (Glückshormone). Das Selbstwertgefühl steigt.
14. Bewegung verbessert den Austausch von Botenstoffen im Gehirn und die Sauerstoffversorgung. Nervenzellen werden besser versorgt und zum Wachstum angeregt. Dadurch verbessert sich die Gedächtnisleistung.
15. Körperlich aktive Menschen leben statistisch gesehen länger als träge Zeitgenossen; der biologische Alterungsprozess verzögert sich bei ihnen. Sport hält jung!
16. Bewegung verhilft zu einem gesunden Schlaf und verbessert die Leistungsfähigkeit.
17. Beim Sport in der Gruppe lernt man neue Menschen kennen.

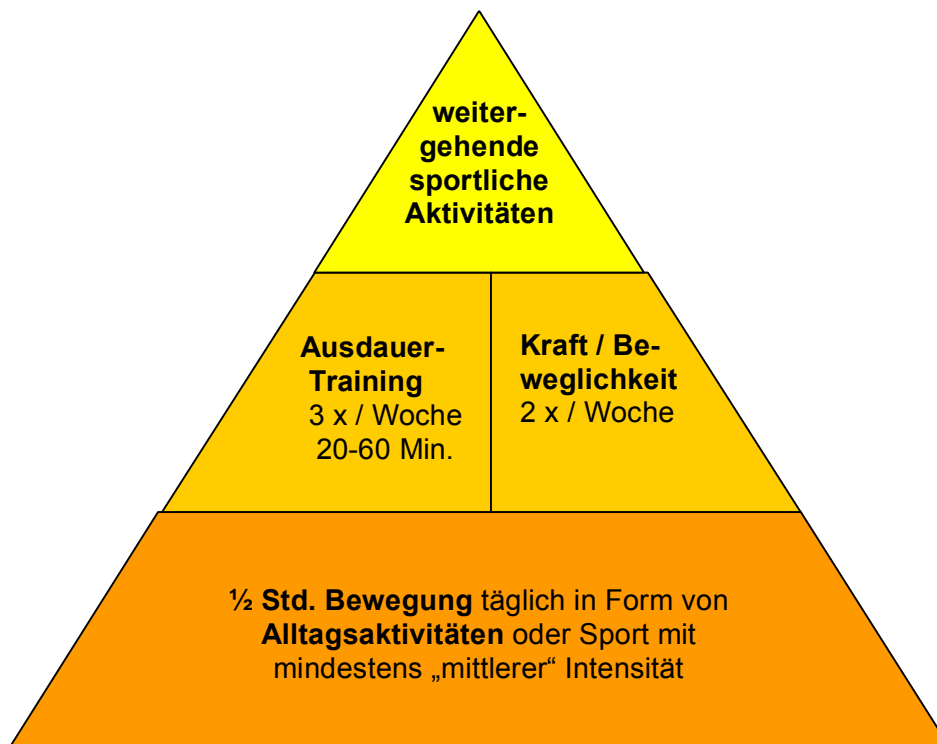
Auch kleine Schritte führen zum Erfolg!

- Meiden Sie Rolltreppen oder Lifte. Vor allem Treppensteigen aufwärts steigert die Fitness.
- Erledigen Sie die täglichen Einkäufe zu Fuss oder mit dem Velo.
- Steigen Sie beim Tram oder Bus früher aus und gehen Sie den restlichen Weg zu Fuss.
- Legen Sie bei den täglichen Verrichtungen einen Umweg ein.
- Versorgen Sie Fernbedienungen aller Art. Stehen Sie auf zum Umschalten.
- Gehen Sie täglich spazieren, ev. mit dem eigenen oder Nachbars Hund.
- Nehmen Sie an sportlichen Angeboten, wie Sportvereine, Volksmarsch, Tanzabenden usw. teil. Zusammen mit anderen macht Bewegung mehr Spass

Welche Aktivitäten eignen sich besonders für das Wohlbefinden

- Schwimmen
- Joggen
- Tanzen, Hiphop
- Velofahren
- Trimlin oder Hometrainer
- Skilanglauf, Skaten
- Walken
- Seilspringen, Gymnastik
- Haus- und Gartenarbeit

Bewegungspyramide



Alltagsaktivitäten: Basisempfehlung

Körperliche Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport, 30 Min. pro Tag, aufteilbar in täglich 3-mal 10 Minuten

Jede Bewegung zählt: auch Treppen steigen, wandern, tanzen, Velo fahren, Gartenarbeiten, Einkauf zu Fuss, Hausarbeiten

Intensität: verstärkte Atmung, nicht unbedingt schwitzen

Ausdauer: Zusatzempfehlung

Ausdauertraining verbessert die Leistung von Lunge, Herz und Kreislauf. Dadurch wird mehr Sauerstoff bereitgestellt.

Für ein gezieltes Ausdauertraining sollte man mindestens **dreimal pro Woche** mindestens **20 Min.** lang ein wenig ins Schwitzen kommen.

Geeignete Aktivitäten: Joggen, Velofahren, Schwimmen, Skilanglauf, Training an Fitnessgeräten, wie z.B. Hometrainer, Aerobic, Turnen, Tanzen

Kraft und Beweglichkeit: Zusatzempfehlung

Krafttraining stärkt vor allem die Muskeln, sowie die Knochen, Knorpel, Sehnen und Bänder. Dadurch werden die Muskeln kräftiger und die Knochen stabiler.

Zwei Krafttrainings pro Woche sind ausreichend.

Geeignete Aktivitäten: Training an Kraftgeräten oder mit Hanteln, Gymnastik mit Gummibändern, Klimmzüge, Judo, Liegestützen ...

Beweglichkeitstraining fördert die Dehnbarkeit und Elastizität von Muskeln, Sehnen und Bändern und vermindert somit die Verletzungsgefahr.

Geeignete Aktivitäten: Stretching, Gymnastik, Yoga



Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer lässt sich auch zuhause trainieren

Weitergehende sportliche Aktivitäten: für gut Trainierte

Mannschaftssportarten, Leistungssport