

Bewegungspyramide: Anleitung für einen aktiven Lebensstil

Bewegung tut gut. Das weiß inzwischen fast jeder. Doch noch viel zu wenige wissen, wie viel und welche Art von Bewegung und Sport sich positiv auf ihre Gesundheit auswirkt. Laut Experten ist ein Minimum an Bewegung mit moderater Intensität notwendig, das die Gesundheit fördert und erhält. Was sinnvoll und wirksam für Ihre Gesundheit ist, hat MEINE VITALITÄT für Sie zusammengefasst.

16.02.2020 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Bewegung von Experten empfohlen 30 Minuten Bewegung oder Sport täglich sind mindestens nötig, um die Gesundheit positiv zu beeinflussen. So lautet aktuell die Empfehlung der Bewegungsexperten. Aus gutem Grund, denn die Folgen von Bewegungsmangel führen langfristig zu den bereits weit verbreiteten typischen Krankheitsbildern. Zudem fällt es vielen Menschen schwer, ihren Alltag oder ihre Freizeit ausreichend aktiv zu gestalten und sich dauerhaft zu motivieren.

Bewegungsempfehlungen sind aber keine strikt einzuhaltenden Anweisungen. Im Gegenteil, sie sind vor allem zur Orientierung gedacht, denn ein gesundes Maß an Bewegung ist einfacher in den Alltag integrierbar ohne sich zu überfordern.

Bewegung im Alltag Der Alltag ist besonders gut für körperliche Aktivitäten geeignet, denn viele Tätigkeiten müssen so oder so erledigt werden. Wieso diese also nicht gleich mit Bewegung verbinden? Wege, die Sie täglich erledigen müssen, können Sie zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen, selbst wenn Sie auf das Auto oder öffentliche Verkehrsmittel angewiesen sind. Das Auto können Sie bewusst eine Straße vorher abstellen, aus dem Bus können Sie eine Station früher aussteigen und dann den Rest zu Fuß gehen. Mittagspausen sind ideal, um spazieren zu

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/621>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

gehen, und kleinere Einkäufe lassen sich mit dem Rad erledigen. Vor allem Einsteiger und Wiedereinsteiger profitieren in der Summe von den kleinen Bewegungsbausteinen.

Die Macht der GewohnheitDie Entwicklung eines persönlichen Bewegungsverhaltens wird für viele zu einer schwierigen Geduldsfrage. Völlig normal ist es deshalb, wenn Sie die Empfehlungen nicht gleich von heute auf morgen vollständig erreichen. Grund dafür ist, dass dauerhafte Veränderungen besonders viel Durchhaltevermögen vom Menschen erfordern. Neben realistischen Zielen sind ein guter Plan und Unterstützung aus dem Freundes- und Familienkreis wichtig. Denken Sie daran, dass jeder Schritt zählt – auch jeder noch so kleine.

Ein einfacher Trick ist, keine Gelegenheit auszulassen: Staub saugen, putzen, Treppen steigen, Rasen mähen, Schnee schaufeln oder mit dem geliebten Vierbeiner Gassi gehen gehören übrigens dazu. Auf sitzende Tätigkeiten sollten Sie so oft als möglich verzichten.

Bewegungstipps für AktiveWer bereits 30 Minuten täglich aktiv ist, kann noch mehr für seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit tun. Ein bewusstes Training steigert Ihre individuelle Leistungsfähigkeit: Sie gehen ausdauernder, kraftvoller und beweglicher durch den Tag.

Ausdauer lässt Ihr Herz höher schlagenHier sind Bewegungen sinnvoll, die im wahrsten Sinne Ihr Herz höher schlagen lassen: Joggen, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf und Herzkreislauftraining an Fitnessgeräten oder in Fitnesskursen beanspruchen alle großen Muskelgruppen gleichzeitig und bringen Ihren Stoffwechsel auf Trab. Positiver Ganzkörpereffekt: ein richtig gutes Körpergefühl und gute Laune.

- 3-5 x wöchentlich
- mindestens 20 Minuten
- leichtes Schwitzen
- beschleunigter Atem, sodass Sprechen noch möglich ist

Kraftvolle LebensjahreBeim Kraftsport schalten viele lieber schnell ab, weil Sie denken, das sei

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/621>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

nichts für sie. Doch in den letzten Jahren hat sich das Image des Krafttrainings zugunsten eines neuen Lebensstils gewandelt – egal, ob mit Gewichten, Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht absolviert. Mit dem Aufbau und Erhalt der Muskulatur steigt der Energieverbrauch, das Körpergefühl verbessert sich. Nicht zuletzt ist das Krafttraining für Senioren schon längst kein Geheimtipp mehr, wer kräftige Beine und Arme hat, stürzt weniger und gestaltet sein Leben allgemein noch lange weitaus unabhängiger als viele andere in dem gleichen Alter.

- 2-3 x wöchentlich
- mindestens 10 Minuten Kraftausdauertraining
- bei den letzten Wiederholungen darf es in den Muskeln leicht ziehen und brennen

Beweglichkeit macht das Bewegungsglück perfekt. Beweglichkeit ist das i-Tüpfelchen auf all den vorgestellten Trainingsformen und eine optimale Ergänzung zu den Sportarten. Yoga kombiniert in den einzelnen Elementen sogar Kräftigung mit Dehnung.

- mindestens nach jedem Training
- je öfter, desto besser

Trainieren mit System. Wem es gelungen ist, persönliche Vorlieben, eigene Bedürfnisse und Freude beim Sporttreiben zu entwickeln, der spürt schnell, dass noch viele Steigerungen möglich sind. Damit diese effektiv sind, sollten sie etappenweise und im richtigen Wechsel von Belastung und Erholung erfolgen. Eine Hilfestellung können Ihnen dabei die Trainingsprinzipien geben. Diese sind sinnvoll, weil sich der Körper bereits nach vier bis sechs Wochen an ein regelmäßig ausgeführtes Training gewöhnt.

Fazit: Jeder Schritt zählt, auch jeder noch so kleine. Der wichtigste Schritt ist jedoch der von einem bewegungsarmen zu einem körperlich aktiven Leben. Körperliche Alltagsbewegungen sind ebenso wertvoll wie Gymnastik zu Hause auf der Matte oder

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/621>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

systematisches Sporttreiben. Bei allen für die Gesundheit wirksamen Aktivitäten zählt die richtige Intensität und die Freude daran. Gut zu wissen ist, dass alles, was wir neu anfangen, erst zur Gewohnheit werden muss. Jede Aktivität, die Energie verbraucht, kann einen positiven Beitrag für Ihre Gesundheit leisten.

Quelle: forum.ernaehrung heute