

Bewegung für zwischen

Inspirationen für einen aktiven Alltag

Mag.a Sonja Jungreitmayr

mailto: office@mybodycoach.at

web: www.mybodycoach.at

insta: [mybodycoach_at](https://www.instagram.com/mybodycoach_at)

fb: [facebook.com/mybodycoach.salzburg](https://www.facebook.com/mybodycoach.salzburg)

Inhalt

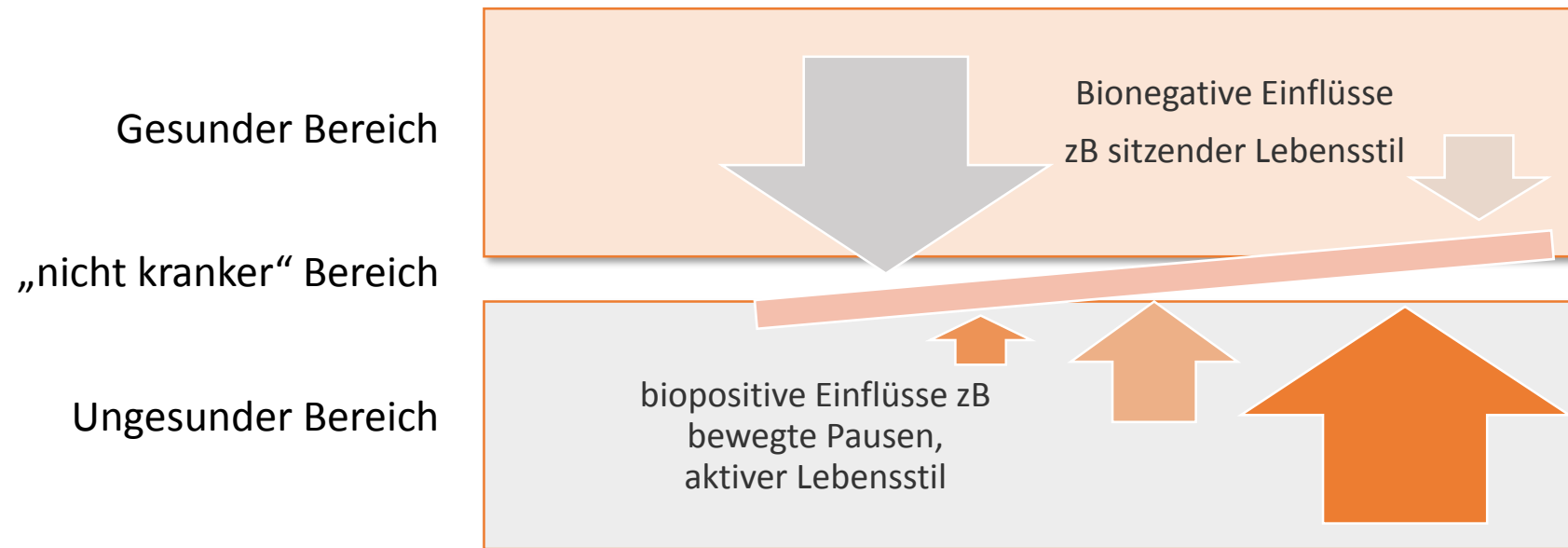
- Warum ist Aktivität wichtig?
- Wieviel ist genug?
- Welche Aktivitäten kann ich einbauen?
- Übungsvorschläge und Aktivitätsideen
- Reflexion

Bewegung – muss das denn sein?

- Der Mensch ist ein Bewegungstier
- Bewegung = natürlich, unsystematisch, ungeplant
- Was kann ich mit Bewegung erreichen:
 - Erhöhten Kalorienverbrauch (NEAT)
 - Gesundheitsförderung (MINIMALPROGRAMM!)
 - Die gesundheitsschädlichen Auswirkungen des Schreibtischjobs etwas mindern

Bewegung ist nicht einerlei

- Jede (richtig ausgeführte) Bewegung ist besser als keine
ABER
- Alltagsaktivität hat ihre Grenzen in der Wirkung!



Gesundheit

- Österreichische Empfehlungen für gesundheitsförderliche Bewegung -
MINIMALPROGRAMM
- 150 Minuten pro Woche bei mittlerer Intensität
ODER
- 75 Minuten pro Woche bei höherer Intensität
UND
- 2x pro Woche muskelkräftigende Übungen

4h pro Woche =
2.4% der Woche

Was nun? Wie fange ich an?

- Tag / Wochenplanung **reflektieren**
- Alltagsaktivitäten **analysieren**, zusätzliche Möglichkeiten **entdecken**
- Zeit fix **einplanen** – Bildschirmpausen, Timer wenn nötig!
- Tagesziel – Wochenziel – **Belohnungen!**

Was geht wann?

- **Mobilisation / Beweglichkeit**
 - Gelenke locker durchbewegen – 15-20mal zeigt erste Effekte
- **Zusätzlicher kcal Verbrauch**
- **Durchblutung steigern / Körper „aktivieren“**
 - kurze Aktivität, Aufmerksamkeit steigern

im Büro,
kurze Bewegungspausen

- **Herz-Kreislauf-System**
 - Mehr als 1/6 der Muskeln bewegen
 - Herzschlag erhöht
 - Mehr als 10 Minuten am Stück

Arbeitsweg &
Erledigungen – Rad?

- **Kräftigung**
 - Immer erst aufgewärmt – Kräftigung braucht mehr Zeit als 5 Min!!

muss geplant werden,
zB nach Hause mit dem Rad,
dann 30 Min Kräftigung

Übungen / Ideen

- Mobilisieren

= ein Gelenk beweglich machen; durchbewegen

Vorschlag:

Zwei Gelenke festlegen, zB Hüfte & Schulter

Bewegungsweite der Strukturen herausfinden und dann ohne Zusatzbelastung locker durchbewegen

2x15 Wiederholungen abwechselnd: Schulter, Hüfte, Schulter, Hüfte

Übungen / Ideen

- **Zusätzlicher Kcal Verbrauch**
 - Stehtische nutzen
 - HeadSet & Walk
 - Meetings in andere Räume verlegen [Persönlich statt Skype!]
 - Kurze Wege zu Fuß
 - Stiege statt Lift
 - Pause nach draussen verlegen
 - Schrittzähler verwenden – Ziel: 10.000 Schritte

Übungen / Ideen

- Durchblutung steigern; „Aktivieren“
 - „Schenkerl“
 - 10mal schnell aufstehen und hinsetzen [oder 30sec]
 - Einatmen – Großmachen
 - Anspannen – Entspannen
 - Ohren massieren

Übungen / Ideen

- Herz-Kreislauf-Training

- Mind. 10 Minuten am Stück
- Mehr als 1/6 der gesamten Muskulatur in Bewegung
- mind. Moderat intensiv [„ins Schnaufen kommen“; 3 - 6 MET]
- Mit dem Rad zur Arbeit [locker = 3 MET] und heim [intensiv = 6 MET]
- Aktive Mittagspause:
[10 Min umziehen, 20 Min walken/joggen, 30 Min „restaurieren“]

Was ist mir wichtig?

**Schreiben Sie 5
Themen/Gebiete auf, die
Ihnen wichtig sind**

Finanzielle Sicherheit / Firma / Job

Hobbies / Zeit für mich

Gesundheit

Familie / Freunde

Schlaf

**Sortieren Sie diese 5
Themen nach Priorität
von 1 bis 5**

1. Gesundheit

2. Finanzielle Sicherheit / Firma / Job

3. Familie / Freunde

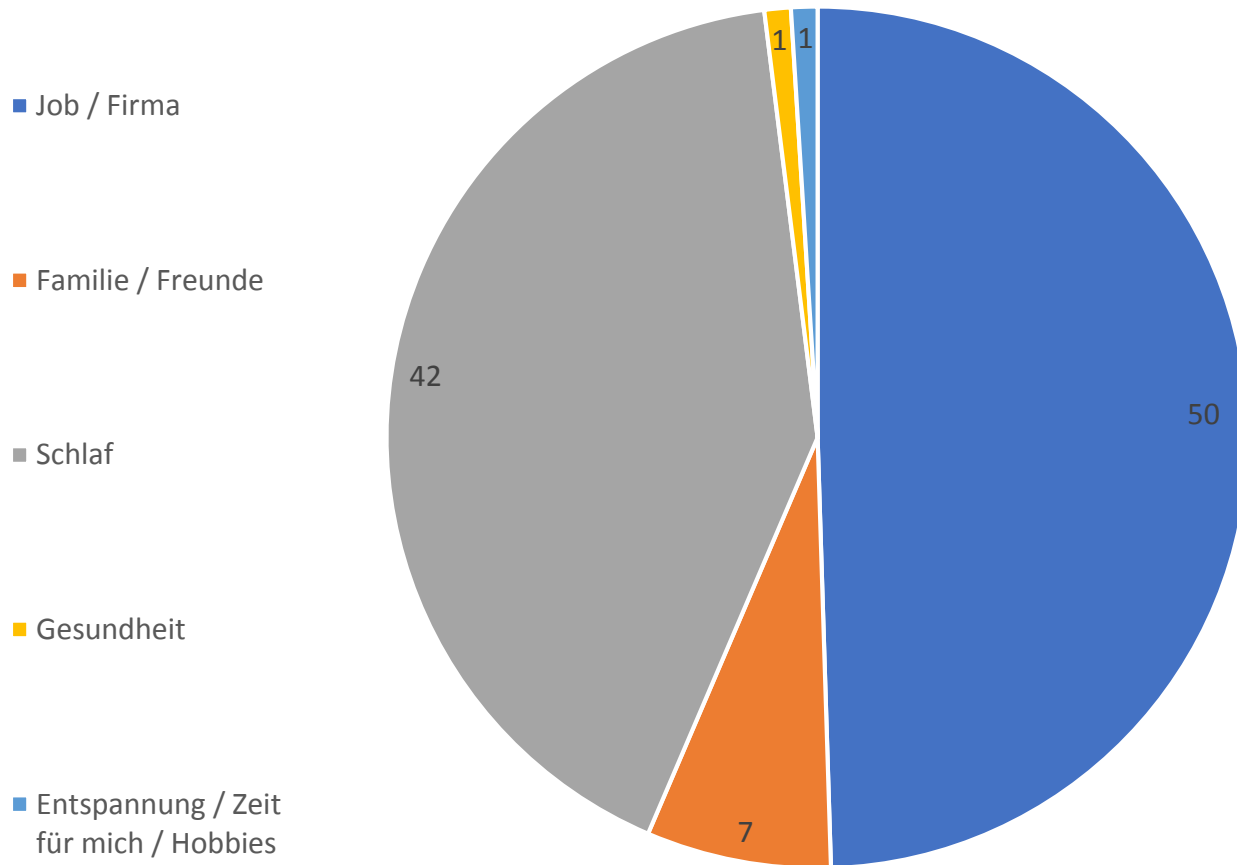
4. Hobbies / Zeit für mich

5. Schlaf

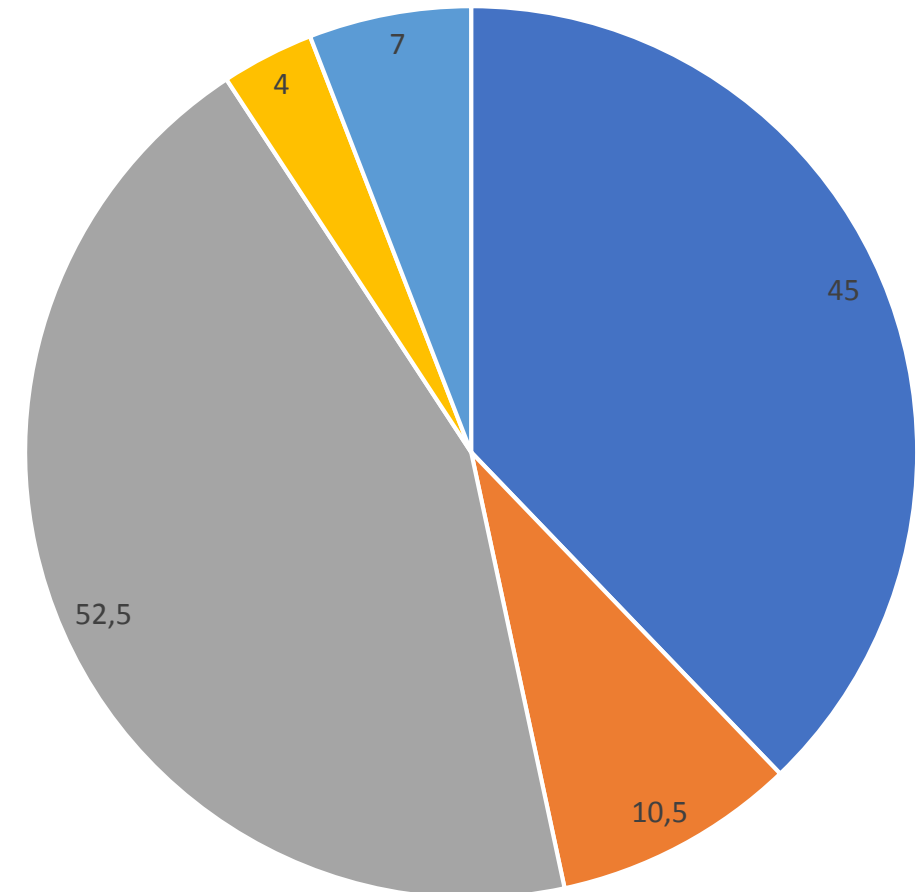
**Notieren Sie, wieviele
Stunden pro Woche sie
jeweils aufwenden**

Wofür verwende ich Zeit?

Wochenstunden = 168h



Wochenstunden = 168h



Entscheidungsmatrix

- Ist mir Gesundheit wichtig? (Prioritäten-Check)
- Gestalte ich meinen Alltag aktiv?
(Gesundheitsförderliche Bewegung)
- Muss ich etwas ändern?
- Bin ich bereit etwas zu ändern?
- Habe ich das nötige Know-How und die Disziplin?

JA

NEIN

JA

NEIN

JA

NEIN

JA

NEIN

JA

NEIN

...fast geschafft!

- **Einbeinstand-Test**
 - 30 Sec ist Minimalanforderung [Sturzprävention]

- **30sec Chair-Rise-Test**
 - 15 WH sollten geschafft werden
 - Schnaufen? Belastung?



Kontakt

- mailto: office@mybodycoach.at
- web: www.mybodycoach.at
- insta: [mybodycoach_at](https://www.instagram.com/mybodycoach_at)
- fb: [facebook.com/mybodycoach.salzburg](https://www.facebook.com/mybodycoach.salzburg)

