

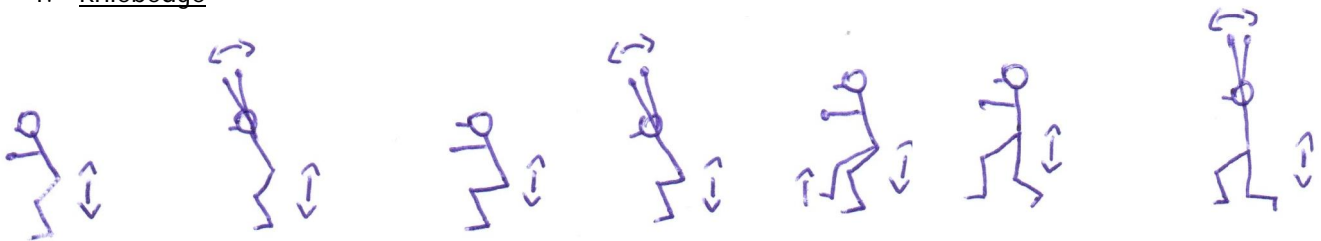
# Bewegung

## Allgemeine Empfehlungen

1. Bewegung in den Alltag integrieren!
2. Regelmäßigkeit an Bewegung ist ganz wichtig. Der Körper sollte den ganzen Tag mit entsprechenden Ruhepausen aktiv sein. Dem Körper Zeit geben, sich an das neue Bewegungsverhalten zu gewöhnen.
3. Spaß an der Bewegung spielt für die Langfristigkeit eine wichtige Rolle. Ein Teil der Bewegung/ des Trainings sollte unbedingt in der Gruppe zu festen Zeiten 1 bis 2 x wöchentlich absolviert werden.
4. Ausdauertraining: 2 bis 3 x wöchentlich, 30 bis 60 min, Intensität so, dass man eine erhöhte Atemfrequenz hat, ohne zu schnaufen, ggf. beim Arzt nach dem empfohlenen Belastungspuls erkundigen  
Ein wenig probieren, um die geeignete Ausdauersportart zu finden: Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, (flottes) Wandern, Tanzen ... Natürlich können die Sportarten auch mal gewechselt werden.
5. Krafttraining: täglich mehrmals am Tag kleine Krafteinheiten 5 bis 10 min organisieren, auf dem Stuhl, im Stehen, an einer Parkbank, im Liegen ...

## Kraftübungen für tägliches Training

### 1. Kniebeuge



3 bis 5 x 10 langsame Kniebeuge, Rücken gerade, Knie nicht über die Füße hinaus schieben, mit/ohne Arme-Hacken, Steigerung: 10 sec. halten, auf einem Bein halten, Kniebeuge in Schrittstellung

### 2. Liegestütze



3 bis 5 x 10 langsame Liegestütze, Bauch anspannen, Arme beugen und strecken, Stirn auf die Linie zwischen den Händen, ggf. Knie ablegen, ggf. mit Kissen unter dem Knie, ggf. Abstand Hand – Knie verkürzen/verlängern

### 3. Seitliche Rumpfmuskeln und Bauch



In Seitlage Hüfte strecken  
Beine 20 x gestreckt heben  
und senken, nicht ablegen  
je Seite 3 x

in Rückenlage Kopf und Schulterblätter abheben, ggf. mit einer Hand Kopf stützen  
Fersen fest auf Boden drücken oder auf Hocker legen, ggf. Kissen unter Kopf  
Variante: Oberkörper heben, diagonal (re) Knie heben und (li) Hand gegen das Knie  
drücken, 3 bis 5 x 10 Wiederholungen gerade Variante oder 3 x je Seite 10 sec.  
drücken bei der diagonalen Variante

*Viel Spaß und viel Erfolg!*