
Sport im Alltag

- aktuelle Situation:
Körperliche Inaktivität und Überangebot an Nahrung
⇒ „positive Energiebilanz“ (Energieaufnahme > Energieverbrauch)
 - ⇒ Zivilisationskrankheiten
 - ⇒ viele Stoffwechsel- und Herz-Kreislaufkrankungen
 - ⇒ verringerte Lebenserwartung
- Wirkung körperlicher/ sportlicher Aktivität:
 - erhöhter Kalorienverbrauch
 - Muskelaufbau
 - kardiovaskuläre Schutzwirkung
 - Prävention von Arthrose und Rückenschmerzen
 - verbessertes Wohlbefinden, Reduktion von Angst, Depression, Müdigkeit und Stressempfinden
 - Verminderung des altersbedingten Leistungsabfalls→ verbesserte Lebensqualität
- Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation zum Trainingsumfang:
 - mind. 30 Minuten mäßig intensive Bewegung an 5 Tagen der Woche
 - ODER**
 - mind. 20 Minuten intensive körperliche Betätigung an 3 Tagen der Woche
 - sowie zusätzlich an 2-3 Tagen der Woche ein dosiertes Krafttraining
- Tipps für eine regelmäßige Durchführung & einen körperlich aktiven Alltag:
 - die „richtige“ Sportart finden
 - realistische Ziele setzen
 - feste Trainingszeiten definieren
 - sich mit einem Trainingspartner/ einer Trainingsgruppe verabreden
 - ein Belohnungssystem entwickeln
 - Treppe statt Aufzug
 - Fahrrad oder zu Fuß statt Auto
 - gymnastische Übungen in den Arbeitsalltag einbauen
 - bei überwiegend sitzenden Tätigkeiten so häufig wie möglich aufstehen