



Leidenschaft
fürs Leben.

Handout Vortrag Bewegung



Ziele der Bewegungstherapie

- Erhalt / Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht)
- Prävention vor Sekundärerkrankungen (z.B. Folgeschäden aufgrund von Entlastung)
- Vorbereitung tätigkeitsspezifischer Anforderungen in der Freizeit, Alltag, im Beruf, etc.
 - Wiederherstellung/ Gewährleistung der Teilnahme am Leben



Ausdauertraining

Womit?



Wie lange?



150 Minuten mittelintensiv pro Woche
oder
75 Minuten intensiv pro Woche (WHO)

Effekte



Positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System



Positive Auswirkungen auf Übergewicht



Positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden



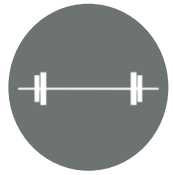
Positive Auswirkungen Blutzucker und Blutfette



Positive Auswirkungen auf Gelenkknorpel



Positive Effekte auf Bandscheiben



Krafttraining

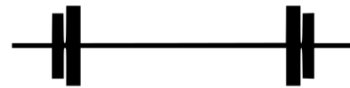
Start



Nie zu alt

Ziel: Muskel-
/Kraftaufbau

Training



2-3x pro Woche

Sätze/
Wiederholungen

Pausen

Steigerung



Wiederholungen
Gewicht



Beispiele für Krafttrainingsgeräte



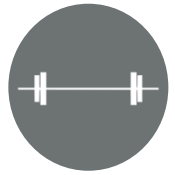
Langhantelstange

Widerstandsband

Alltagsgewichte
(Sprudelkasten,
Wasserflaschen)

Kurzhanteln

Kettlebell/ Kugelhantel



Krafttraining

Was bringen mir Muskeln und Kraft?



Muskelaufbau



Kraftaufbau



Gewichtsreduktion



Positive Auswirkungen
auf Gelenke



Positive Auswirkungen
auf Knochen



Sturzprophylaxe



Positive Auswirkungen
auf Sehnen und Bänder



Verbesserung der
Selbstwirksamkeit

Fazit

Für ein
gesundes Herz
und Geist

Ausdauertraining



150 Minuten mittelintensiv
75 Minuten intensiv
pro Woche

Für starke
Muskeln und
Knochen

Krafttraining



2-3x pro Woche
Sätze/Wiederholungen
Pause

Weitere Informationen zum Thema Bewegung

Einfache Rückenübungen für zu Hause

https://www.youtube.com/watch?v=yenUg_ezBGQ

Nationale Bewegungsempfehlung

<https://shop.bzga.de/pdf/60640103.pdf>

WHO Bewegungsempfehlung (Englisch)

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>