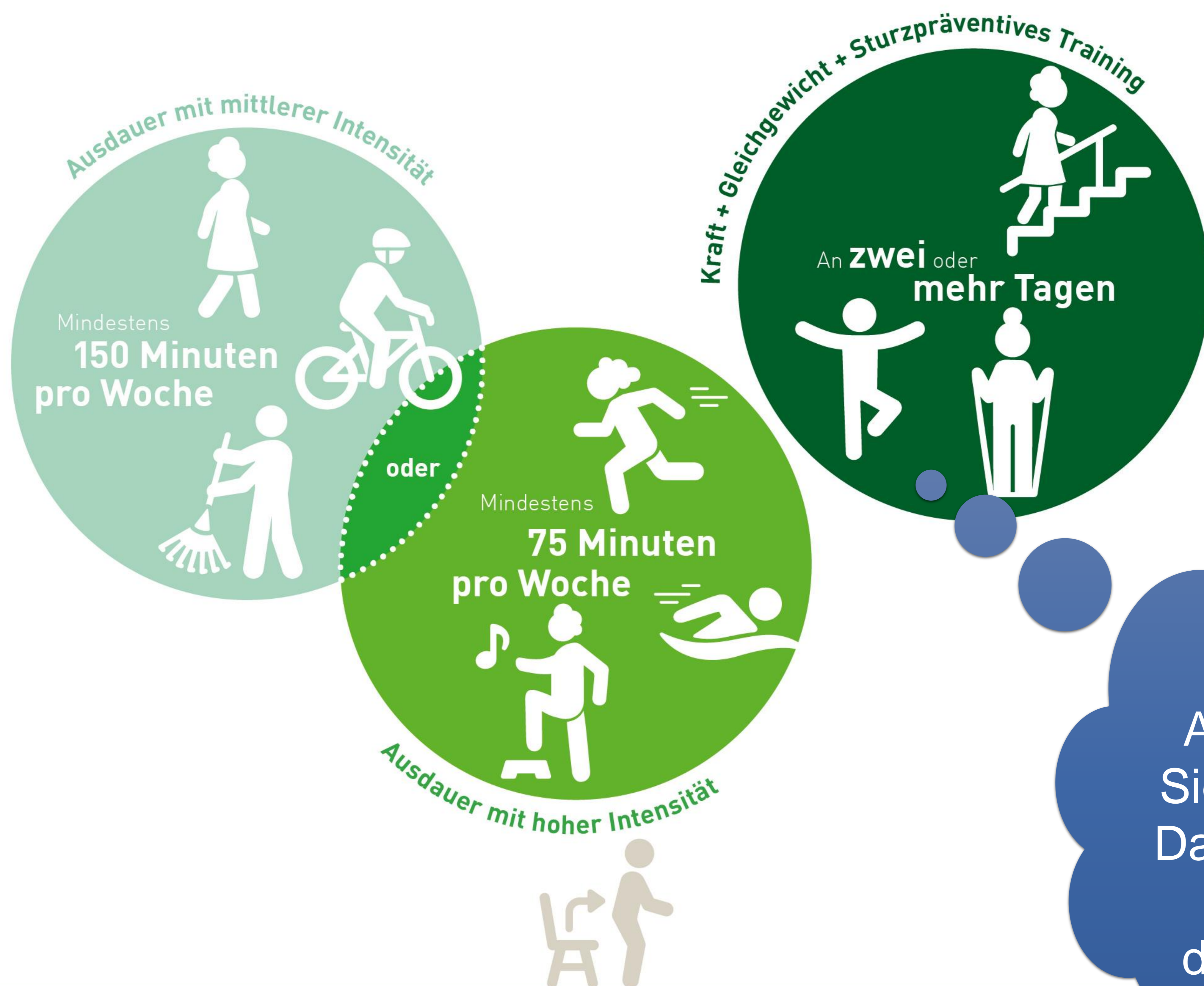


WÖCHENTLICHE BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR ÄLTERE ERWACHSENE (AB 64 JAHRE)



Langandauerndes Sitzen begrenzen und regelmässig unterbrechen.

Beispiele für ausdauerorientierte Bewegungsformen und muskelkräftigende Übungen für Menschen auch mit Bewegungseinschränkungen

Ausdauerorientierte Bewegungsformen

zu Fuss gehen (auch mit Gehhilfe) • Nordic Walking • Besuch eines Bewegungsprogramms • Einkäufe selbst oder in Begleitung erledigen • Arbeiten im Garten



Muskelkräftigende Übungen

Übungen mit einem elastischen Band oder Gewichten • Mehrmaliges Aufstehen von einem Stuhl • Treppensteigen mit Handlaufbenutzung • Beinkräftigende Übungen im Sitzen • Wassergymnastik



Quelle: hepa.ch, Magglingen 2023

Einschätzung der gefühlten Anstrengung (Borg Skala)		körperliche Hinweise: «Was spüre ich?»		
		Körperliche Anstrengung	Atmung	
0	Leichte Intensität	<ul style="list-style-type: none"> Keine Anstrengung, Es kann noch lange weitergemacht werden 	<p>Die Atmung ist noch nicht oder nur leicht wahrnehmbar</p> <p>Singen und Sprechen möglich</p>	
1				Sehr leicht
2				Leicht
3	Mässig anstrengend			
4	Mittlere Intensität	<ul style="list-style-type: none"> Deutliche körperliche Anstrengung Zunehmende Ermüdung Man ist froh, wenn die Aktivität vorbei ist 	<p>Die Atmung ist deutlich spürbar, schneller</p> <p>Sprechen noch knapp möglich</p>	
5				Etwas anstrengend
6				Anstrengend
7	Hohe Intensität	<ul style="list-style-type: none"> Sich körperlich stark belastet fühlen, ggf. Unwohlsein Die Anstrengung zwingt zum baldigen bzw. sofortigen Abbruch der Belastung 	<p>Die Atmung zwingt zum baldigen bzw. sofortigen Abbruch der Belastung</p> <p>Sprechen nicht mehr möglich</p>	
8				Sehr anstrengend
9				Extrem anstrengend
10				Maximal

Wie kann ich die Bewegungsempfehlungen in meinen Alltag umsetzen?

Ausdauer- und Krafttraining: Möglichkeiten, diese im Alltag zu integrieren

Ausdauer:

Fahrrad nehmen oder zu Fuss gehen
Spazieren allein oder gemeinsam
Garten- oder Hausarbeit

Kraft:

Hügelläufe oder bergauf gehen
Langsames Treppensteigen
Einfache Übungen, über den Tag verteilt

Die Bewegungsempfehlungen können über die Woche verteilt werden
z.B. 5x30 Min. mittlere Intensität

Wie viele Schritte braucht es?

Empfehlungen für **minimale / ideale** Anzahl Schritte pro Tag:

7'000 / 13'000 für unter 50-Jährige
6'000 / 10'000 für über 50-Jährige

Jede Steigerung der körperlichen Aktivität ist gesundheitsfördernd!
Jeder Schritt zählt.

Trotz Training: Weniger sitzen, mehr bewegen!

Unterbrechen Sie lange Sitzperioden stündlich durch einfache Aktivitäten, wie zum Beispiel:

Stehen Sie auf zum telefonieren, gehen sie einige Minuten umher
Steigen Sie eine Busstation früher aus