



Gesund bewegt

Eine Gesundheitsinitiative des Landes Oberösterreich



<i>Bewegter Arbeitstag</i>	05
Der Weg zur Arbeit	05
Sitzender Arbeitsalltag	05
Stehender Arbeitsalltag	08
Arbeitsalltag mit erhöhter körperlicher Anstrengung	09
Kleine Pause – große Wirkung	10
<i>Bewegte Freizeit</i>	11
Grundbausteine gesunder Bewegung	11
Werden Sie ausdauernder	12
Werden Sie kräftiger	13
Werden Sie beweglicher	14
Sorgen Sie für ein gutes Zusammenspiel Ihrer Muskeln	15
<i>Abnehmen mit sinnvoller Bewegung</i>	16
<i>Im Alter aktiv</i>	18
<i>Entspannung und Wohlbefinden</i>	19
<i>Eine bewegte Woche</i>	20
Start in ein bewegtes Leben	20
Weiterhin aktiv bewegen	23



Gehen Sie gerne spazieren, arbeiten Sie gerne im Garten oder betreiben Sie gerne Sport? Dann gehören Sie zu den Menschen, die gerne körperlich aktiv sind, Freude an Bewegung haben und sich damit Gutes tun.

Abseits vom Leistungssport ist Bewegung ein wesentlicher Beitrag zu einem gesunden Lebensstil. Neben der körperlichen Fitness trägt Bewegung dazu bei, den Kopf frei zu bekommen, sich zu entspannen und sich wohlfühlen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie ermuntern, Schritte zu einer aktiven Gestaltung Ihres Alltags zu setzen und damit Ihre körperliche Fitness und Ihre Lebensqualität zu steigern.

Ob mit einer „Power-Pause“ oder Entspannungsübungen – in dieser Broschüre finden Sie ausreichend Tipps zur richtigen Bewegung für zwischendurch, damit auch Ihr Arbeitsalltag leichter gelingt.

Starten Sie jetzt in ein bewegtes Leben, egal ob am Arbeitsplatz oder in Ihrer Freizeit.

Viel Vergnügen und gutes Gelingen wünschen

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

Mag.ª Christine Haberland
Landesrätin für Gesundheit und Bildung



Bewegung ist für mich neben Nahrung, Luft und Liebe ein Lebensbedarf – ohne Bewegung kein Leben!

Xhevat Hasani

Wie viel Bewegung tut gut?

Regelmäßige Bewegung ist gesund, hält fit und macht Spaß.

Nach den österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung sollen sich Frauen und Männer im erwerbsfähigen Alter **mindestens 2 ½ Stunden (= 150 Minuten) pro Woche bewegen.**

„**All Inklusiv**“: Zusätzlich werden 2x/Woche muskelkräftigende Übungen empfohlen.

Starten Sie jetzt in ein bewegtes Leben, egal ob am Arbeitsplatz oder in Ihrer Freizeit!

Wussten Sie?

Bewegung führt zu einer Verbesserung der Stoffwechselwerte.

Blutzuckerspiegel und Blutfettwerte werden reguliert – Bewegung schützt Sie damit vor Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bewegter Arbeitsalltag

Es gelingt ganz einfach, Bewegung in den Alltag einzubauen, Sie brauchen dazu weder spezielle Kleidung noch Ausrüstung.

Bewegt zur Arbeit

Bereits 20 Minuten Gehen bewirkt eine Zunahme der Gehirnaktivität und sorgt für eine erhöhte Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit – die beste Voraussetzung für einen erfolgreichen Arbeitsalltag.

Benützen Sie daher auf dem Weg zur Arbeit das Fahrrad oder gehen Sie Wege zu Fuß, parken Sie z. B. Ihr Auto auf einem entfernten Parkplatz.

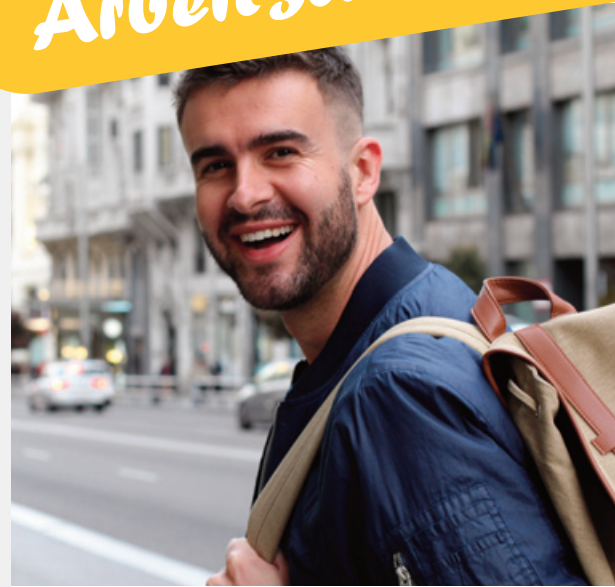
Sitzender Arbeitsalltag

Sie zählen zu den vielen im Büro Beschäftigten, die ihren Tagesablauf zu mehr als 80 Prozent im Sitzen verbringen?

Langes Sitzen führt zu einer hohen Belastung des Stütz- und Bewegungsapparats im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich.

Auch psychische Einflüsse wie Stress oder monotone Arbeitsbedingungen führen zu Verspannungen und Schmerzen.

Daher ist es besonders wichtig, mehr Bewegung in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren.



Wussten Sie?

Bewegung hält das Gehirn jung. Denkvermögen, Lernfähigkeit und Aufmerksamkeit werden durch eine gesteigerte Gehirndurchblutung verbessert, der Alterungsprozess Ihres Gehirns insgesamt verlangsamt.

Tipps für Ihren Büroalltag:

- **Gestalten Sie den Arbeitsalltag abwechslungsreich:**
Ein Viertel in Bewegung sein, ein Viertel stehend arbeiten und die restliche Zeit im Sitzen verbringen.
- **Auf und Nieder – immer wieder!**
Wechseln Sie 3x/Stunde vom Sitzen zum Stehen:
Es regt den Kreislauf an, entlastet die Muskelgruppen und beugt Verspannungen vor. Machen Sie aus klassischen Sitzungen einfach „Stehungen“ oder telefonieren Sie gehend oder stehend.
- **„Sitzen in Motion“:**
Dynamisches Sitzen wird dank moderner Bürostühle gefördert. Sie ermöglichen wechselnde Sitzpositionen, die eine permanente Stütze der Wirbelsäule im Lendenwirbelbereich erlauben und dabei einseitigen Belastungen und muskulärer Ermüdung vorbeugen. Bleiben Sie selber aktiv und wechseln Sie Ihre Sitzposition.
- **Haltung bewahren:**
Unterstützen Sie zudem Ihre Sitzposition aktiv, indem Sie den Abstand zwischen dem Brustbein und dem Nabel vergrößern. So können Sie in längeren Sitzphasen auf eine wirbelsäulenschonende Haltung achten.
- **Für Zwischendurch:**
Kleine Bürogymnastik am Schreibtisch: Finger dehnen, Schultern in beide Richtungen kreisen, Arme ausschütteln, Dehn- und Streckübungen.



Wussten Sie?

Jeder Schritt zählt. Treppe statt Lift bringt Schwung.

Betrachten Sie jede Treppe als Einladung, sich etwas Gutes zu tun.

Übung

Mobilisierung der Lendenwirbelsäule

Ausgangsposition: Setzen Sie sich auf die Vorderkante eines Stuhles und stellen Sie die Füße hüftbreit auf dem Boden auf. Halten Sie den Oberkörper aufrecht und legen Sie eine Hand auf den Bauch, die andere auf den unteren Rücken.

Bewegen Sie Ihre Wirbelsäule nun gegen Ihre Hand am Rücken (Becken nach hinten kippen), sodass sich Ihr Bauch leicht nach innen wölbt.

Als Gegenbewegung richten Sie Ihr Becken wieder auf, bewegen Ihren Nabel in Richtung der Hand auf Ihrem Bauch.

Wiederholen Sie die Bewegung in fließendem Rhythmus 10-mal.



Stehender Arbeitsalltag

Ihr Rücken wird besonders durch statische, muskuläre Beanspruchungen aufgrund langen Stehens belastet. Die Folge können schmerzhaft Verspannungen, erhöhte Beanspruchung der Gelenke, Bänder und Bandscheiben sein – dies kann zu Fehlhaltungen führen.

Tipps für mehr Ausgleich:

- Achten Sie auf gute und bequeme Schuhe.
- Entlasten Sie Ihren Rücken durch kurzzeitiges Anlehnen im Stehen oder Sitzen.
- Nutzen Sie Arbeitsunterbrechungen für kurze Ausgleichsübungen – zum Beispiel im Sitzen.

Wussten Sie?

**Bewegung bringt Rücken-
deckung.**

**Über zweihundert Muskeln,
die rund um die Wirbelsäule
ein Stützkorsett bilden und
alltägliche Belastungen
abfangen, sorgen dafür, dass
Ihr Rückgrat stark bleibt.**

Übung

Kutschhaltung zur Entlastung

Ausgangsposition: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stützen Sie Ihre Unterarme auf den Oberschenkeln ab.

Lassen Sie Ihren Kopf locker nach unten hängen.

Spüren Sie, wie Ihre Rücken- und Beinmuskeln sich entspannen.



Arbeitsalltag mit erhöhter körperlicher Anstrengung

Sie haben einen Beruf mit erhöhter körperlicher Anstrengung? Trotz der damit verbundenen vermehrten Bewegung sollten auch Sie auf den richtigen Bewegungsausgleich achten. Denn das Heben und Tragen von schweren Lasten sowie statische Bewegungen des Alltags bringen oft einseitige Belastungen mit sich. Dies führt zu Überbelastung bestimmter Muskelpartien oder des Bewegungsapparats. Gönnen Sie sich daher regelmäßige Ausgleichsbewegungen.

Tipps für mehr Ausgleich:

- Teilen Sie Ihre Last auf beide Arme auf, wenn Sie etwas tragen – Ihre Bandscheiben werden es Ihnen danken!
- Heben Sie schwere Gewichte rückschonend mit der Kraft Ihrer Beine.
- Nutzen Sie kurze Arbeitsunterbrechungen für ausgleichende Übungen.



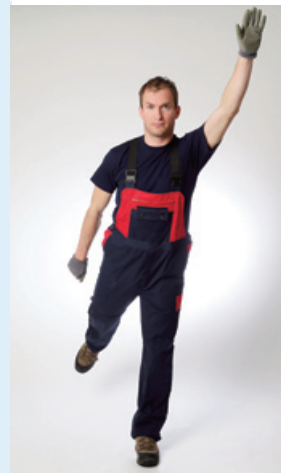
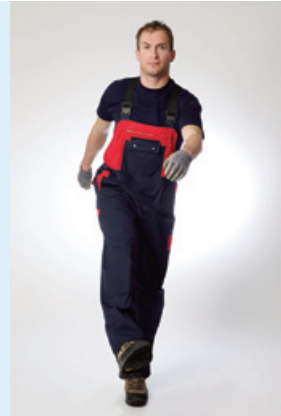
Übung

Arm- und Beinpendel

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.

Schwingen Sie zunächst die Arme neben dem Oberkörper gegengleich dynamisch bis zur Schulterhöhe vor und zurück. Auf einem Bein stehend das zweite Bein vor- und rückschwingen, die Arme gegengleich mitführen.

Wechseln Sie nach 8-10 Wiederholungen die Seite.



Kleine Pause - große Wirkung

Um den Arbeitstag bis zum Ende mit besten Kräften bewältigen zu können, bieten Pausen eine gute Möglichkeit, um Ausgleich zu schaffen:

Bringen Sie **Bewegung in Ihre Pause**, wenn Ihr Berufsalltag wenig Bewegung beinhaltet.

Tipp „Power-Pause“:

Die „Power-Pause“ wird idealerweise mehrmals pro Woche absolviert und beinhaltet viel individuelle Bewegung wie Ausgleichsübungen oder einen Spaziergang, durchgeführt direkt am Arbeitsplatz – im Büro, auf Fluren, in Stiegenhäusern, drinnen und draußen, an angrenzenden Wiesen, usw.

Tipp Entspannungsübungen:

Vermindern Sie die Belastungen Ihres Arbeitsalltages mit kurzen **Entspannungsübungen**.

- **Atemübungen:** Mit einer bewussten Atmung und der Fähigkeit diese zu regulieren, tragen Sie zur körperlichen und geistigen Entspannung bei.
- **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:** Verschiedene Muskelgruppen werden nacheinander angespannt und dann sofort entspannt.
- **Autogenes Training:** Eine Methode, die es ermöglicht, sich selbst durch Konzentration in einen körperlich wie auch geistig entspannten Zustand zu versetzen.

Ist eine dieser Entspannungstechniken einmal erlernt, genügt eine fünf- bis zehnminütige Kurzform pro Tag, um sich damit zwischendurch gut und nachhaltig zu entspannen.

Übung

Atemübung

Setzen Sie sich bequem auf Ihren Sessel oder legen Sie sich auf den Rücken und atmen Sie bewusst in den Bauch. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke, beim Ausatmen senkt sie sich wieder. Schenken Sie Ihrer Ausatmung mehr Aufmerksamkeit. Versuchen Sie durch die Nase zu atmen.



Bewegte Freizeit

Bewegung hilft mit, körperlich und psychisch gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen. Bewegung dient dabei auch als Ausgleich zur Arbeitsplatz-Monotonie.

Nützen Sie Ihre Freizeit für vielfältigste Bewegungsmöglichkeiten.

Tun Sie es und starten Sie jetzt!

Grundbausteine gesunder Bewegung

Die wichtigsten Bausteine für Ihre Fitness sind **Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination**. Alle vier Bereiche sollten in Ihrem bewegten Alltag vorkommen.

Wussten Sie?

Bewegung sorgt für Glücksgefühle. Durch Bewegung werden in Ihrem Gehirn **Endorphine (Glückshormone)** ausgeschüttet, die Depressionen entgegenwirken.

Bewegung steigert die Belastbarkeit und verbessert die Lebensqualität. Während der körperlichen Aktivität werden **Stresshormone** abgebaut, **Stresssituationen** lassen sich somit besser bewältigen und Ihre **Entspannungsfähigkeit** und auch **Schlafqualität** nehmen deutlich zu.



Werden Sie ausdauernder

Durch regelmäßiges Ausdauertraining arbeiten Herz, Kreislauf und Atmung wesentlich ökonomischer zusammen. Das Herz wird kräftiger und besser mit Sauerstoff versorgt, die Muskulatur kann den Sauerstoff zudem effizienter verwerten. Sie ermüden nicht mehr so schnell und schützen Ihr Herz-Kreislauf-System vor unnötigem Verschleiß.

Wie? Walking, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Aqua Jogging, Langlaufen, Schneeschuhwandern, ...

Wie oft? Insgesamt 2 ½ Stunden aufgeteilt auf 3-5 Tage/Woche bei mittlerer Intensität *oder*
Insgesamt 1 ¼ Stunden aufgeteilt auf 3 Tage/Woche bei höherer Intensität

Wie lange? Moderat: mind. 30 min. oder mehr pro Trainingseinheit
Intensiv: mind. 20 min. oder mehr pro Trainingseinheit

Tipps:

- **Erhöhung erlaubt:** Das wöchentliche Stundenausmaß darf gerne erhöht werden. Um den gesundheitlichen Nutzen weiter zu steigern, empfiehlt sich die Bewegungszeit auf 5 Stunden wöchentlich zu steigern. Eine Kombination der beiden Intensitätsbereiche ist durchaus empfehlenswert.
- **Weniger ist mehr:** Mehrere kürzere Einheiten während der Woche sind effektiver als eine lange Einheit am Wochenende, allerdings sollte keine Einheit unter 10 Minuten liegen.
- **Plauderprobe:** Können Sie während der körperlichen Aktivität noch plaudern, aber nicht mehr singen, dann befinden Sie sich im mittleren Intensitätsbereich. Beschränkt sich das Plaudern nur noch auf einzelne Worte, so bewegen Sie sich im höheren Intensitätsbereich.
- **Schwitzen erlaubt:** Kommen Sie ins Schwitzen, erkennen Sie daran, dass Sie sich im höheren Intensitätsbereich bewegen und mehr als 1/6 Ihrer Muskulatur einsetzen. Das erreichen Sie immer, wenn Ihre Beinmuskulatur beteiligt ist.



Wussten Sie?

Bewegung erhöht die Widerstandskraft. Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten und Infektionen wird gestärkt und macht aus Ihrem Immunsystem eine schlagkräftige Abwehrzentrale.

Werden Sie kräftiger

Um Ihren Bewegungsapparat gesund und stabil zu halten, braucht es ein regelmäßiges Training Ihrer Muskulatur. Wird diese nicht regelmäßig beansprucht, schwächt sie ab.

Durch eine Zunahme der Muskelkraft werden Ihre Bänder, Sehnen und Gelenke stärker und das Verletzungsrisiko sinkt.

Wie? Training an Geräten oder mit freien Gewichten im Fitness-studio, Workouts wie Crossfit, Bodywork Home-Workout mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten (z.B. Kurzhantel, Theraband, Kettleball) Rückenschule/-training, Power-Yoga, Pilates, Bauch-Beine-Po, ...

Wie oft? Besuchen Sie 1-2x/Woche einen Kurs mit muskelkräftigenden Übungen oder Home-Workout - 2x/Woche

Wie viel? Home-Workout:
6-8 unterschiedliche Übungen = 1 Durchgang
je 15-20 Wiederholungen/Übung
2-3 Durchgänge, dazwischen ca. 1 Minute Pause

Wussten Sie?

Bewegung ermöglicht eine stabile Hardware.

Bewegung festigt Ihre Muskeln und Knochen und schützt so vor Osteoporose im zunehmenden Alter.

Tipps:

- Ganzkörperübungen sind besser als Übungen für einzelne Muskelgruppen.
- Holen Sie sich Unterstützung bei einer/einem kompetenten Trainer/in.
- Steigern Sie nicht zu rasch die Gewichte! Sehnen, Bänder und Knochen brauchen Zeit zur Gewöhnung.



Übung

Diagonalstütz

In der Bankstellung, die Arme schulterbreit, die Beine hüftbreit und im rechten Winkel zum Oberkörper auf die Matte stellen. Der Rücken ist gerade und der Kopf wird parallel zum Boden gehalten. Rechten Arm und linkes Bein bis zur Horizontalen anheben und mind. 3 Atemzüge lang in der Position halten. Seiten wechseln. 10 Wiederholungen pro Seite.

Werden Sie beweglicher

Frei bewegliche Gelenke und unverkürzte Muskeln erhöhen nicht nur Ihren Aktionsradius, sondern lassen Ihre Bewegungen auch runder verlaufen.

Integrieren Sie daher in Ihr regelmäßiges Bewegungsprogramm auch Dehnungsübungen für jene Muskelgruppen, die bedingt durch einen oft sitzenden Alltag zum Verkürzen neigen (z.B. Wadenmuskeln, Muskeln der Oberschenkel-Vorderseite, Muskeln im Bereich der Lendenwirbelsäule, Brustmuskeln) sowie Mobilisierungsübungen für Ihre Gelenke und Ihre Wirbelsäule.

Übung

Katzenbuckel-Pferderücken

Ausgangsstellung Vierfüßlerstand: Zunächst einatmen, mit dem Ausatmen in den Katzenbuckel, mit dem Einatmen in den Pferderücken wechseln.

Katzenbuckel: Den Rücken rund machen wie eine Katze

Pferderücken: Den Rücken sanft durchstrecken

10 Wiederholungen



Sorgen Sie für ein gutes Zusammenspiel Ihrer Muskeln

Koordination ist das Zusammenwirken Ihrer Sinne, Ihres Nervensystems und Ihrer Muskulatur. Sie bildet damit die Grundlage jeder menschlichen Bewegung und die Voraussetzung dafür, dass Bewegungen des Alltags erhalten und verbessert bzw. Haltungs- und Bewegungsabläufe optimiert werden können.

Wer regelmäßig seine Koordination trainiert, verbessert nicht nur das Zusammenspiel zwischen Nervensystem und Muskulatur. Auch das Gleichgewicht wird geschult, die Reaktionsfähigkeit gesteigert und damit Stürzen vorgebeugt. Ganz nebenbei werden beide Hirnhälften aktiviert und damit Denk- und Gedächtnisleistungen gefördert.

So geht's:

- Starten Sie idealerweise ihre Bewegungs- oder Trainingseinheit mit Koordinationsübungen.
- Auch hier gilt die **Regelmäßigkeit**: bauen Sie koordinative Übungen 2x/Woche in Ihr Training ein oder üben Sie auch mehrmals täglich zwischendurch - nutzen Sie Gelegenheiten im Alltag.
- Starten Sie zuerst auf einer festen Unterlage, bevor Sie auf labile oder instabile Unterlagen wechseln.
- Besonders geeignet sind:
Ballspiele, alle Arten von tänzerischen Bewegungsformen, Balancieren und Jonglieren, Übungen auf diversen instabilen Unterlagen oder Wackelbrettern, etc.

Übung

Diagonalstand

Ausgangsposition: Einbeinstand auf einer stabilen Unterlage. Den rechten Arm schräg nach oben und das linke Bein seitlich weg strecken.

Bauchmuskeln leicht anspannen, ruhig und konzentriert 3 Atemzüge lang stehen. Seite wechseln, 5 Wiederholungen pro Seite.

Variante: Übung auf einer instabilen Unterlage wie z. B. einer zusammengerollten Matte, Luftkissen, Wackelbrett, ... ausführen.



Abnehmen mit sinnvoller Bewegung

Bewegung ist ein gesunder Weg zur Gewichtsreduktion, auch abseits von Crashdiäten und Hungerkuren. Es gibt einige ganz klare Zusammenhänge, die aufzeigen, dass gerade Bewegung ein wichtiger Baustein für das Erreichen oder Halten Ihres Wunschgewichtes ist. Vor allem aber auch, um sich in Ihrem Körper wohl zu fühlen und fit zu sein.

Aktivieren Sie Ihre Muskeln. Muskeln, die regelmäßig aktiviert werden, verbrauchen Energie. Je mehr Muskeln bei Bewegungen angesprochen werden und je öfter Sie dies tun (mind. 2x/Woche), umso mehr Energie benötigen Sie. Mehr Muskeln erhöhen Ihren Grundumsatz, das ist die Energiemenge, die Ihr Körper für die Aufrechterhaltung seiner Funktionen benötigt.



Wussten Sie?

Fensterputzen, Staubsaugen, Schneeräumen, Rasenmähen oder Umstechen ist ein tolles Workout für Ihre Muskulatur!

Durch Fernbedienungen, Handys usw. legen wir im Vergleich zu den 70er Jahren insgesamt ca. 150 km pro Jahr weniger zurück, das entspricht einer Gewichtszunahme von 0,5 bis 0,8 kg Fett pro Jahr!

Je mehr Muskeln bewegt werden, umso mehr Kalorien werden verbrannt – nicht nur während des Sports und der Bewegungsübungen sondern während Ihres ganzen restlichen Alltags!



Bewegen Sie sich regelmäßig.

Ausdauertraining hat einen wunderbar positiven Einfluss auf die Erhöhung Ihres Grundumsatzes – Sie verbrennen durch Bewegung zusätzliche Kalorien und verbessern damit Ihr Verhältnis verbrauchte Kalorien – zugeführte Kalorien.

Zudem bewirkt Ausdauertraining durch die Bildung von fettverbrennenden Enzymen eine Erhöhung Ihres Fettstoffwechsels.

Mehr zu den geltenden Bewegungsempfehlungen lesen Sie im Kapitel „Grundbausteine gesunder Bewegung“.

Mehr zum Thema Ernährung finden Sie in unserer Broschüre EssGenuss mit 3 Ecken.

Wussten Sie?

Der Anteil Ihrer Muskulatur beträgt über 25% Ihres gesamten Grundumsatzes.

Bewegung und Sport wirken als Appetitzügler – durch die vermehrte Ausschüttung von Serotonin wird der Appetit vor allem auch auf Süßes verringert.

Im Alter aktiv

Mit dem Ausscheiden aus dem Berufsalltag unterliegt Ihr Tag einem völlig neuen Rhythmus. Berufsbedingte einseitige körperliche Belastungen entfallen ebenso wie lange, vorgegebene Arbeitszeiten.

Es liegt nun an Ihnen, den Tag, die Woche neu zu planen und mit ausreichenden Bewegungszeiten zu befüllen.

Generell kann davon ausgegangen werden, dass die allgemeinen Bewegungsempfehlungen auch für Menschen gelten, die sich nicht mehr im erwerbsfähigen Alter befinden.

Tipps:

- Wirken Sie im Besonderen dem alterungsbedingten Muskelabbau durch regelmäßige Kräftigungsübungen entgegen.
- Bauen Sie viele koordinative Übungen und Bewegungen in Ihren Tagesablauf ein – das bietet Ihnen den besten Schutz vor Stürzen.



Wussten Sie?

**Bewegung fördert soziale Kontakte.
Gemeinsam bewegen macht mehr Spaß -
und ganz nebenbei erhält es Ihre Mobilität
und Selbstständigkeit im Alter.**

Je aktiver Sie Ihren Tag verbringen, umso mehr verlangsamen Sie Ihre körperlichen Alterungsprozesse.

Entspannung und Wohlbefinden

Regelmäßige Bewegung hilft mit, psychisch gesund zu bleiben, sich wohl zu fühlen und zu entspannen. Denn fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut, können Sie besser mit den Anforderungen des Lebens umgehen.

Im Umkehrschluss bedeutet das:

Wenn Sie sich wohlfühlen und die Seele in Balance ist, wirkt sich dies günstig auf Ihr Bewegungsverhalten aus. Dann können Sie gesundheitsfördernde Verhaltensweisen leichter beeinflussen und z. B. vorgenommene Bewegungseinheiten besser umsetzen.

Deshalb ist es sehr wichtig, sich immer wieder Momente ins Leben und in den Alltag zu holen, die Entspannung und Wohlbefinden hervorrufen und die Ihnen Erholung bieten:

- **Schlaf** ist die einfachste Art der Entspannung und von der Natur auch dafür eingerichtet.
- Kraft tanken Sie auch, wenn Sie einer entspannenden **Lieblingstätigkeit** nachgehen wie z. B. Musik hören, Lesen, Gartenarbeit, in der Natur sein, Malen,...
- **Einfach Nichtstun**: Nichtstun bedarf keiner Erklärung – es ist aber oft nicht so einfach.
- **Entspannungstechniken** wie Qi Gong, Tai Chi oder Yoga, Visualisierungsübungen und Imaginationsreisen oder auch Meditation/Gebet.



Wussten Sie?

Im Schlaf sinkt Ihr Kortisolspiegel (Stresshormon) auf ein minimales Level. Wer sich durch gezielte Kurzschlafphasen am Tag entspannen kann, für den ist das sogenannte Power-Napping als Entspannungsmethode gut geeignet.

Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut und wobei Sie sich erholen!

Eine bewegte Woche

In einem Wochenplan können Sie Ihre täglichen Bewegungszeiten eintragen. Dadurch erhalten Sie einen Überblick über Ihre Gesamtbewegungszeiten. Auch die sinnvolle Verteilung der Bewegungszeiten ist dadurch gut ersichtlich.

Start in ein bewegtes Leben

So könnte auch Ihre bewegte Woche aussehen!

Montag

45 Minuten
Wirbelsäulen-
turnen



Dienstag

30 Minuten
Nordic Walking



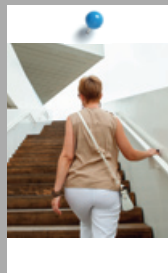
Mittwoch

15 Minuten
zu Fuß
zum Einkaufen



Donnerstag

10 Minuten
Bewegung am
Weg zur Arbeit
inklusive
Stiegen steigen



Freitag

10 Minuten
Büroübungen



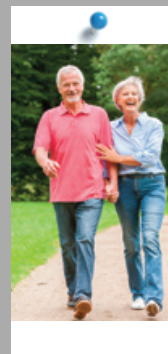
Samstag

40 Minuten
Radfahren
oder
Schwimmen



Sonntag

Aktiver
Regenerations-
tag mit
Spaziergang



Damit der Einstieg in Ihre bewegte Woche gut gelingen kann, einige Tipps für Sie:

- Sie haben sich schon längere Zeit nicht mehr sportlich betätigt? Starten Sie Ihr Training mit einer **ärztlichen Untersuchung**.
- Finden Sie heraus, wann Sie am liebsten sportlich aktiv sind. Gehören Sie zu den Morgensportlern oder bevorzugen Sie eine Trainingseinheit nach getaner Arbeit?
- Machen Sie aus Ihrem Vorhaben eine **Gewohnheit** oder ein Ritual. *„Ein wöchentlicher Yogakurs oder ein Tennis-abo ist wie ein fixer Termin in Ihrem Terminkalender und Sie planen andere Aktivitäten rundherum.“*
- Wählen Sie ein möglichst **konkretes und realistisches Ziel**, z.B. „Ich nehme fünf Kilo innerhalb der nächsten zwei Monate ab“.
- **Planen Sie Ihre Woche** und tragen Sie Ihre „Bewegungstermine“ in den Kalender ein.
- Probieren Sie nicht zu viele Sportarten auf einmal, starten Sie mit einer Ihnen vertrauten Sportart, die Ihnen **Spaß** macht.
- Schließen Sie sich einer Gruppe an oder treffen Sie sich mit **Freundinnen und Freunden**.
- Gestalten Sie Ihre **Umgebung** so, dass Sie immer an Ihr Vorhaben, sich zu bewegen, erinnert werden! Stellen Sie beispielsweise die Laufschuhe in Sichtweite.
- Überfordern Sie sich nicht und starten Sie langsam. Hinweise zu bevorzugten Sportarten finden Sie nachstehend.



**Seien Sie nicht nur stolz auf sich, wenn Sie ein Ziel erreicht haben.
Seien Sie stolz auf jeden Schritt, der Sie Ihrem Ziel näher gebracht hat.**

Die folgenden Sportarten sind als Einstieg besonders geeignet:

Nordic Walken

Gelenksschonend
Zu Beginn 1,5 km in 20 Minuten
In 4 Monaten steigern auf 5 km in 45 Minuten

Die Reduktion der Last auf die Beingelenke pro Gehstunde beträgt ca. 13 Tonnen und der Kalorienverbrauch ist um 20% höher als beim normalen Gehen durch den Einsatz von mehr Muskeln!

Gehen oder Wandern

Zu Beginn 1,5 km in 20 Minuten
In 4 Monaten steigern auf 5 km in 45 Minuten,
3-4x pro Woche

Schwimmen

ACHTUNG: Schwimmen ist nicht Baden
Zu Beginn 50 m in 2 Minuten
Nach 6 Monaten 1000 m in 30 Minuten

Schwimmen ist sehr gelenkschonend und es werden dennoch fast alle Muskelgruppen in die Bewegung einbezogen!

Radfahren

Sehr gelenks- und sehnenschonend
zu Beginn 2 km in 10 Minuten
steigern in 3 Monaten auf 15 km in 60 Minuten

Langlaufen und Schiwandern

Gelenksschonend, auch für Übergewichtige
Zu Beginn 2 km in 20 Minuten
Nach 4 Wochen 5 km in 45 Minuten

Im Vergleich zum Gehen/ Wandern verbrennen Sie beim Langlaufen oder Schiwandern doppelt so viele Kalorien durch den Einsatz von mehr Muskeln!

Weiterhin aktiv bewegen

Bewegungseinheiten sind in Ihrem Tagesablauf als Hobbysportler/in schon gut integriert – jetzt wollen Sie mehr?

So könnte auch Ihre bewegte Woche aussehen!

<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>
Bewegung am Weg zur Arbeit inklusive Stiegen steigen	50 Minuten Bauch-Beine-Po oder Pilates	45 Minuten Nordic Walking	30 Minuten Home-Workout nach einer Fitness-App	45 Minuten Laufen mit Dehnübungen	(Berg) Wanderung	Aktiver Regenerations- tag mit Spaziergang/ Schwimmen
						

- Erhöhen Sie besser die **Häufigkeit** Ihrer Bewegungseinheiten als den Bewegungsumfang.
- Verwenden Sie eine **Fitness App**! Diese unterstützt Sie auch beim Erreichen Ihrer Ziele und gibt Tipps. Das schafft Bewusstsein und hilft Ihnen durch ein Feedback, die eigenen Gewohnheiten zu erfassen und zu kontrollieren.
- Auch **Übermotivierung ist möglich**! Achten Sie darauf, dass Ihr Bewegungsprogramm nicht zu einem zusätzlichen Stressfaktor wird.



Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Soziales und Gesundheit, Abteilung Gesundheit – 4021 Linz, Bahnhofplatz 1, Tel.: 0732/7720-14133 – E-Mail: post@gesund-es-oberoesterreich.at – www.gesundes-oberoesterreich.at – **Inhalt:** Mag.^a Daniela Lugmayr, Mag.^a Margit Wachter, Mag.^a Doris Rauch – **Druckvorstufe:** Abteilung Presse / DTP-Center [2018046] – **Fotos:** Land OÖ (S 3, 6-10, 13-15, 20, 23) – Adobe Stock © Jürgen Fälchle (Titel) – Maridav (S 4) – ajr_images (S 5) – ARochau (S 11) – Robert Kneschke (S 12, 17, 19) – Racle Fotodesign (S 16, 18) – picsfive, ARochau, Kim Schneider, derlek, PictureArt (S 20) – nuiiko (S 21) – picsfive, derlek, ARochau, goodluz, baranq, Andreas P, Christian Schwier (S 23)

Druck: BTS Druckkompetenz GmbH

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: <https://www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz>