

Bewegung für Erwachsene – auch zuhause!

Für Erwachsene 18 bis 64 Jahre

In der derzeitigen COVID-19 Notsituation müssen auch Erwachsene zuhause bleiben und machen oft keine oder wenig körperliche Bewegung. In dieser Zeit ist es jedoch wichtig, einen regelmäßigen Tagesablauf zu haben, mit Arbeiten, Wohnungsputz, lesen Hobbys nachgehen, mit den Kindern spielen oder andere Aktivitäten zu unternehmen, ohne auf regelmäßige Bewegung zu verzichten. Körperliche Bewegung hilft nämlich sich bei Gesundheit zu halten, fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden, verbessert die Schlafqualität, die Stimmung und das Selbstbewusstsein, und hilft, Angst- und Frustrationszustände zu bewältigen. Zuhause körperlich aktiv bleiben ist eine Strategie, mit dem Druck umzugehen und die Tage besser zu bewältigen

Wieviel Bewegung jede Woche?

18-64 Jahre

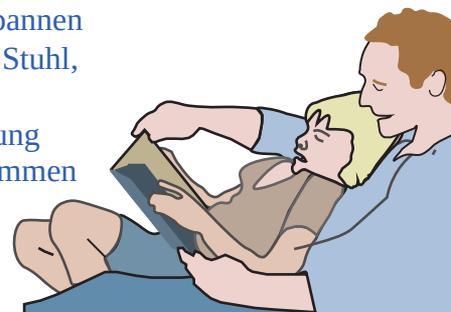
Minuten pro Woche

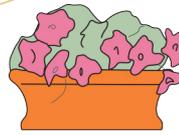


* mittlere-höhere Intensität: Atmung und Herzschlag sind beschleunigt und man kommt ins Schwitzen (z.B.: laufen, springen, schnelles Tanzen)

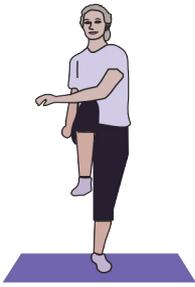
Einige allgemeine Bewegungsformen für diese Altersgruppe

- Freies Bewegen: tanzen, stretching
- Spielen und lautes Lesen mit den Kindern
- Tischspiele, Puzzle
- Haus- und Gartenarbeiten
- Lektüre (auch gehend durch die Wohnung, vorher evt. Hindernisse aus dem Weg räumen, um nicht zu stürzen)
 - das WEB nutzen, um neue Interessen zu vertiefen oder zu erkunden
 - Audiobücher anhören, sich zu online-Kursen anmelden, Opern/Theater ansehen, virtuelle Museen besuchen, eine Fremdsprache lernen ein Instrument spielen lernen, usw
- Alle 30 Minuten aktive Pausen von 2-3 Min einlegen, indem man stretching macht oder sich die Füße vertritt, wenn man am Telefon oder PC war
- Versuchen sich am Boden sitzend zu entspannen mit überkreuzten Beinen, oder auf einem Stuhl, mit geradem Rücken. Augen schliessen, Körper entspannen und sich auf die Atmung konzentrieren, um den Geist frei zu bekommen





Einige Bewegungsbeispiele für diese Altersgruppe



Stretching

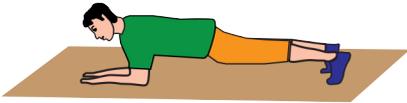
Hals: Kopf nach vorne und hinten beugen, im Zentrum bleiben. Kopf zuerst nach rechts, dann nach links drehen, zentral bleiben. Kopf auf die Seite beugen, zuerst nach rechts, dann nach links, zentral bleiben.



Brust und Schultern. Im Stehen. Finger hinter dem Rücken überkreuzen. Arme strecken und Brust nach vorne.

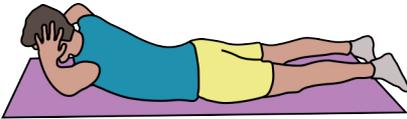
Beine.

Im Sitzen, rechtes Knie ergreifen und zur Brust führen. Mit linkem Bein wiederholen. Im Stehen, rechtes Bein beugen, am Knöchel ergreifen und Ferse zum Gesäß führen. Dasselbe mit dem linken Bein wiederholen. Im Stehen, rechtes Bein gestreckt auf einen Stuhl legen und versuchen, die Zehenspitzen mit der Hand zu erreichen. Dasselbe mit links wiederholen



Ausdauer

Knie zum Ellbogen. Im Stehen, das Knie mit dem gegenseitigen Ellbogen berühren, Seite wechseln



Abgewinkeltes Knie heben. Im Stehen: Knie mit Ellbogen berühren, abgewinkeltes Knie anheben, Seite wechseln

Am Stand gehen oder laufen, oder auf der gemeinsamen Terrasse (mindestens 1 Meter Abstand, sollten weitere Personen anwesend sein), am Laufband gehen/laufen, am Fahrradergometer treten



Muskelstärkung

Rückenstreckung. Sich bäuchlings auf den Boden legen. Ohren mit den Fingerspitzen berühren und den Oberkörper anheben, Füße bleiben dabei am Boden. Oberkörper wieder absenken



Squat. Kniebeugen, ausgehend von aufrechter Position, Schultern, Becken und Knöchel bleiben dabei auf derselben Achse ausgerichtet. Nach der Beugung erfolgt die Streckung. Dieser Bewegungsvorgang kann auch angelehnt an eine Wand durchgeführt werden

Brücke. Am Rücken liegend mit angewinkelten Knien. Fußsohlen berühren den Boden, Knie über den Fersen. Hüfte soweit anheben wie angenehm, dann langsam wieder absenken

Biceps beugen. Leichte Gewichte in die Hand nehmen (z.B. zwei wassergefüllte Flaschen) und mit hüftbreit gespreizten Beinen stehen. Arme ausgestreckt entlang des Körpers, dann langsam beugen bis das Gewicht (oder die Flasche) in der Hand die Schulter erreicht. Wieder langsam strecken. Diese Übung kann auch sitzend durchgeführt werden

