

Die regelmässige körperliche Aktivität

Auch wenn wir unser Trainingscenter vorübergehend wegen des Corona-Virus schliessen mussten, ist es wichtig, dass du dich weiterhin regelmässig bewegst. Denn die regelmässige körperliche Aktivität stärkt nicht nur das Immunsystem, sie beeinflusst unsere Gesundheit in vielerlei Hinsicht positiv. Gemäss Studien haben Menschen, die regelmässig körperlich aktiv sind, statistisch gesehen,

- ein halb so grosses Risiko, übergewichtig zu werden
- 30% weniger Bluthochdruck
- ein mindestens um 50% reduziertes Herzinfarkt- und Hirnschlag-Risiko
- 20 bis 60% weniger Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- 40 bis 50% weniger Dickdarmkrebs
- 30 bis 50% weniger Schenkelhalsfrakturen (Schenkelhalsbrüche)
- eine um 2 bis 9 Jahre längere Lebenserwartung
- ...

Für die Gesundheit ist es also wichtig, dass du, auch wenn unsere Türen geschlossen sind, aktiv bleibst. Im Folgenden findest du ein paar Tipps und Tricks, wie dies im Alltag, im Wald oder in deinen eigenen vier Wänden geschehen kann.

Um unsere Gesundheit erhalten zu können, empfiehlt sich, 150 Minuten körperliche Aktivität in der Woche auf möglichst viele Tage verteilt. Um auf die Bewegungszeit zu kommen, kannst du jegliche Aktivitäten, bei denen du etwas «ins Schnuufe» kommst und die mindestens 10 Minuten am Stück andauern, zusammenzählen. Beispielsweise kannst du am Morgen 10 Minuten einen zügigen Spaziergang machen, am Nachmittag 10 Minuten im Garten jäten und am Abend 10 Minuten die Tagesschau auf dem Hometrainer verfolgen. So hättest du dich bereits 30 Minuten in der gewünschten Menge und Intensität bewegt. Schau dieses Video für mehr Informationen (<https://www.youtube.com/watch?v=zNZenOnGI0U>).

Um noch mehr für die Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu tun, kannst du zusätzlich die Ausdauer, die Kraft und die Beweglichkeit trainieren. Beispiele dazu findest du in den entsprechenden Infoblättern. Beachte, dass du dich vor der entsprechenden Trainingseinheit immer kurz aufwärmst (siehe Infoblatt *Das Aufwärmen*).

Bleib gesund und bis bald wieder im Movimento!

Dein Movimento-Team