



Versteckte Bewegung im Alltag

Wie fällt Ihre persönliche Bewegungsbilanz aus? Mit unserem Bewegungsrechner können Sie versteckte Bewegungen in Alltagsaktivitäten entdecken und Ihre Bewegungsbilanz aufbessern.

Die WHO empfiehlt:

- Für Kinder und Jugendliche:

Für optimale Effekte auf Deine Gesundheit empfiehlt die WHO täglich 60 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit moderater oder hoher Intensität. An mindestens drei Tagen solltest Du Aktivitäten mit hoher Intensität sowie muskelkräftigende Übungen durchführen.

Moderate Intensität bezeichnet Aktivitäten, bei denen Du eine leicht erhöhte Atem- und Pulsfrequenz hast, zum Beispiel beim Turnen. Bewegung mit hoher Intensität ist solche, die als anstrengend empfunden wird. Beispiele sind Laufen oder Schwimmen.

- Für Erwachsene:

Für optimale Effekte auf Ihre Gesundheit empfiehlt die WHO mindestens 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung pro Woche mit moderater Intensität oder 75 Minuten Bewegung pro Woche mit hoher Intensität. Auch eine Kombination aus beiden Intensitäten ist selbstverständlich möglich.

Dabei gilt: Die Bewegung muss nicht an einem Stück stattfinden, sie sollte über die Woche verteilt werden, zum Beispiel je 30 Minuten Bewegung an fünf Tagen in der Woche.

Moderate Intensität bezeichnet Aktivitäten, bei denen Sie eine leicht erhöhte Atem- und Pulsfrequenz haben, zum Beispiel bei einem schnelleren Spaziergang. Bewegung mit hoher Intensität ist solche, die als anstrengend empfunden wird. Beispiele sind Laufen, schnelles Radfahren oder Schwimmen.