

**3000 SCHRITTE ZUSÄTZLICH ...
... WEIL JEDER SCHRITT ZÄHLT!**



Bring mehr Bewegung in Deinen Alltag und steigere Deine Lebensqualität. Mit jedem Schritt investierst Du in Deine Gesundheit! Dazu brauchst Du Dein Leben nicht völlig umzukrempeln. Es braucht weder viel Zeit noch Geld. Mit zusätzlichen 3000 Schritten pro Tag steigerst Du Deine Herz-Kreislauf-Gesundheit.

- ♥ 3000 Schritte pro Tag zusätzlich entsprechen rund 30 Minuten mehr an Bewegung.
- ♥ 3000 Schritte pro Tag zusätzlich müssen nicht auf einmal gegangen werden! Diese können auch auf drei Mal 1000 Schritte aufgeteilt werden.
- ♥ Bei einer durchschnittlichen Schrittlänge von 80 Zentimetern entsprechen 3000 Schritte genau 2,4 Kilometer.

Damit es Dir leichter fällt, hier ein paar Tipps:

- ♥ **Lass den Fahrstuhl ab und zu mal ruhen und nimm öfter die Treppe.**
- ♥ **Steige eine Station früher aus dem Bus aus und gehe ein paar Schritte zu Fuß.**
- ♥ **Mache öfter ausgedehnte Spaziergänge.**
- ♥ **Und immer mit der Ruhe! Deine Schrittgeschwindigkeit soll es Dir erlauben, Dich zu unterhalten, ohne nach Luft schnappen zu müssen.**

Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit, Tag für Tag.
Mehr Bewegungstipps findest Du unter www.bummbumm.at

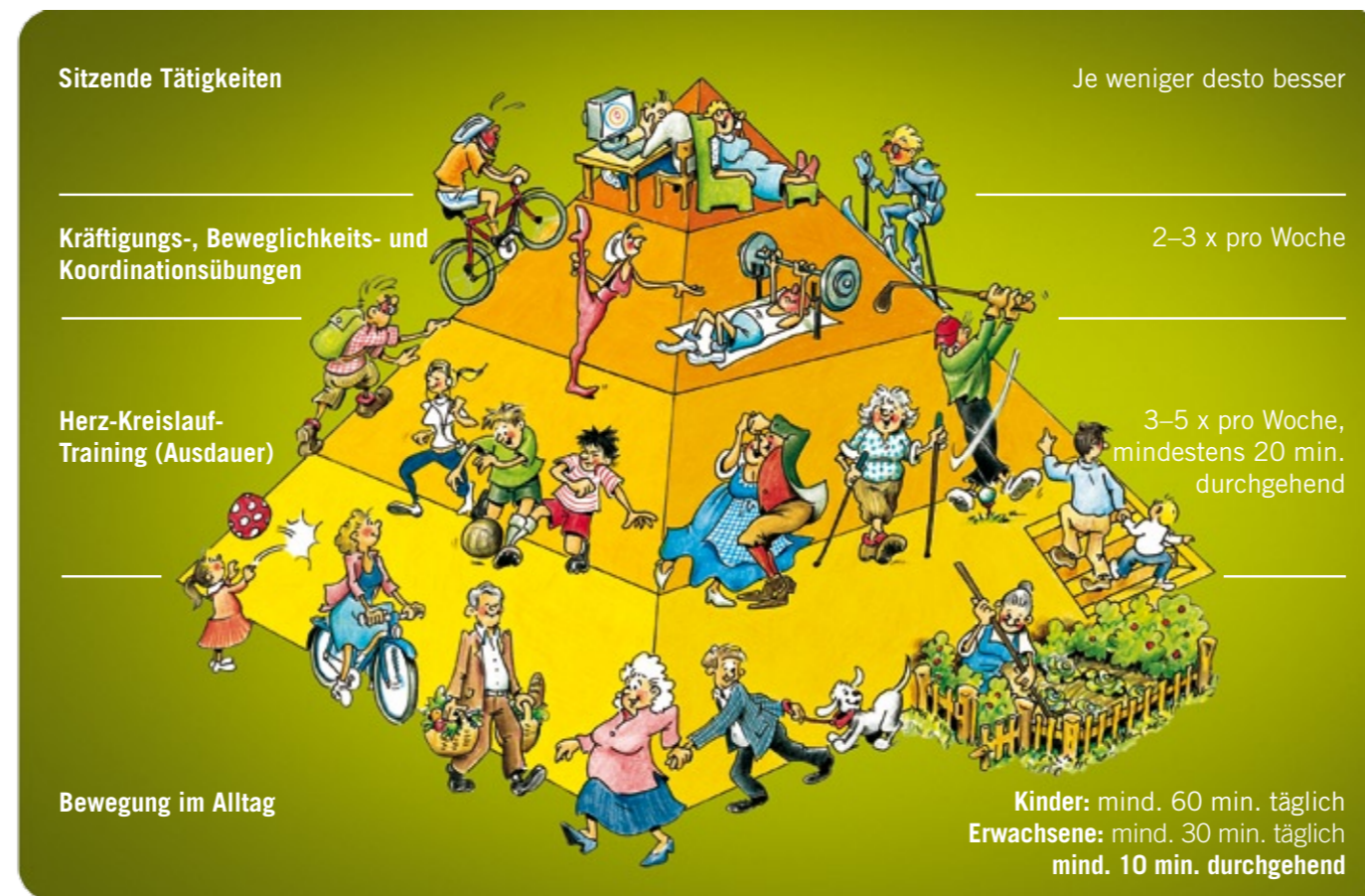


Impressum
Herausgeber und Medieninhaber: Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien
Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Verena Zeuschner, Fonds Gesundes Österreich;
Bewegungspyramide: AVOS, Gruber
Fotos: Hans Labler, photonica, Martin Moravec, Klaus Pichler, Markus Thums, www.bilderbox.com
Grafische Gestaltung: kraftwerk
Druck: Typo Druck Sares GmbH, August 2010

Wusstest Du schon ...

- ♥ ... dass Springen, Laufen und Krafttraining die Knochen stark machen? So kannst Du Osteoporose vorbeugen.
- ♥ ... dass rasches Gehen und Joggen die Durchblutung des Gehirns steigern? Das fördert Deine Gedächtnisleistung.
- ♥ ... dass Ausdauertraining eine stimmungsaufhellende Wirkung hat? Das kann depressiven Verstimmungen vorbeugen und sie verringern.
- ♥ ... dass Kräftigungsübungen dem Abbau der Muskelmasse entgegenwirken? Das verlangsamt den Alterungsprozess.
- ♥ ... dass regelmäßige Alltagsbewegung, wie Treppensteigen, zu Fuß einkaufen gehen, eine Station früher aus dem Bus aussteigen, ebenso fit hält wie der regelmäßige Besuch eines Fitnessstudios? Alltagsbewegung hält Dich gesund!

BEWEGUNGSPYRAMIDE



© AVOS, Gruber

Mach dich fit!



Bewegungstipps mit



Ganz Österreich macht mit:
Beim „Gemeinsam gesund bewegen“ Tag am 26. ktober



Gesundheit Österreich GmbH



BEWEGEN GEHT SO EINFACH



ZAHNPFLEGE AUF EINEM BEIN



Beim Zähneputzen auf einem Bein auf einer weichen Unterlage stehen, zum Beispiel auf einem zusammengefalteten Handtuch oder einer Decke.

Achtung: Beinwechsel nicht vergessen!

Variante: Augen schließen.

♥ **Stärkt die Stabilisationsmuskulatur!**

LIEGESTÜTZ AN DER ARBEITSPLATTE



Während der Tee zieht oder der Kaffee brüht: mit den Armen an der Küchen-Arbeitsplatte abstützen, Bauch einziehen. Dann die Arme beugen und strecken.

Achtung: Kein Hohlkreuz bilden – auf einen geraden Rücken achten!

♥ **Kräftigt wichtige Hauptmuskelgruppen!**

VENENPUMPE



10- bis 15-mal den Fuß in Richtung Schienbein ziehen und wieder strecken. Die Übung mit dem anderen Fuß wiederholen.

♥ **Fördert die Durchblutung in den Beinen, was Krampfadern vorbeugt. Macht die Sprunggelenke beweglich.**

BEWEGTES SITZEN



Im Sitzen die Handflächen auf die Oberschenkel legen und dagegen drücken. Dabei das Becken vor und zurück kippen, gleichzeitig Bauch einziehen und wieder vorschieben.

Variante: Die linke Hand auf den rechten Oberschenkel drücken und umgekehrt.

♥ **Kräftigt die Bauchmuskulatur. Macht die Lendenwirbelsäule beweglich.**

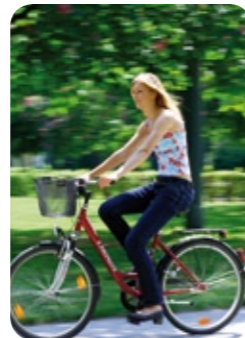
AMPELGYMNASTIK



An der roten Ampel das Lenkrad festhalten, rechts und links mit den Armen kräftig nach außen ziehen. Dabei die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule ziehen.

♥ **Stärkt Rücken- und Oberarmmuskulatur.**

RAD STATT AUTO



Kalorienverbrauch:
30 Minuten Radfahren: 196 kcal
30 Minuten Autofahren: 48 kcal



WERBEPAUSENTRAINING BEIM FERNSEHEN



Das Ohr abwechselnd zur rechten und linken Schulter neigen, bis ein angenehmes Dehnungsgefühl eintritt. Aufrecht sitzen, ohne sich anzulehnen.

Achtung: Nicht die Schulter heben!

Variante: Kopf nach links und rechts drehen, dann nach vorne beugen, bis das Kinn die Brust berührt.

♥ **Macht die Nackenmuskulatur beweglich, beugt Verspannungen vor. Kräftigt die Rückenmuskulatur und beugt Haltungsschäden vor.**

TREPPENSTEIGEN MACHT FIT



Kalorienverbrauch:
30 Minuten Treppensteigen: 225 kcal
30 Minuten Stehen: 48 kcal

TANZEN STATT FERNSEHEN



Kalorienverbrauch:
60 Minuten Tanzen: 198 kcal
60 Minuten Fernsehen: 60 kcal



GARTENARBEIT STATT COMPUTER



Kalorienverbrauch:
60 Minuten Gartenarbeit: 246 kcal
60 Minuten Sitzen am Computer: 108 kcal

DEHNÜBUNGEN



In einem großen Schritt Fuß auf eine Stufe stellen. Stufe so wählen, dass zwischen Oberschenkel und Unterschenkel ein rechter Winkel im Kniegelenk entsteht und der hintere Fuß am Boden bleibt. Das hintere Bein ist gestreckt. Nun das Schuhband zubinden und zum anderen Fuß wechseln.

Achtung: Kein Hohlkreuz bilden – gerader Rücken!

Variante: Mit der „schlechteren“ Hand die Schleife zubinden fördert zusätzlich die Koordination.

♥ **Hält den Hüftbeuger beweglich.**



Im Sitzen Hände hinter dem Oberkörper zusammenführen und die Arme nach hinten oben bringen. Einige Sekunden halten. Mache die Übung regelmäßig als kurze Bewegungspause bei langem Sitzen.

Achtung: Kein Hohlkreuz bilden – auf eine langsame und schmerzfreie Bewegung achten!

Variante: Übung kann auch auf dem Sofa, Bett oder im Stehen durchgeführt werden.

♥ **Dehnt Brust- und Schultermuskulatur und stärkt die Rückenmuskulatur. Beugt Verspannungen vor.**