



Zusammengestellt von Sport- und Bewegungswissenschaftlerin Franziska Zehnder, Leiterin Leistungsdiagnostik bei Medbase Zürich Löwenstrasse.

## 3 Basis-Empfehlungen für mehr Bewegung im Alltag:

- 10 000 Schritte pro Tag
- Pro Woche mindestens 2 ½ Stunden Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität
- Oder 1 ¼ Stunden Sport in hoher Intensität (für Sparteinsteiger sanfterer Einstieg empfohlen)

## MONTAG

### Bewegungsanregung

Heute geh ich in den Wald und auf einen Vitaparcours. Je nach Trainingszustand jogge ich zwischen den Stationen, walke oder gehe zügig.

### Kräftigung

Medbase physio.coach-Übungen: Bis zur muskulären Ermüdung durchführen. Für den Anfang reicht eine Serie.



### Mentale Motivation

Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an und erhöht meinen Kalorienverbrauch. Dadurch kann ich mein Gewicht besser unter Kontrolle halten.

## DIENSTAG

### Bewegungsanregung

Heute versuche ich, möglichst viele Schritte zu machen. Hier einige Ideen, wie ich Bewegung in den Alltag einbauen kann:

- Zu Fuss zur Arbeit gehen oder zumindest ein paar Haltestellen früher aus dem Bus/Tram aussteigen.
- Zu Fuss einkaufen gehen, eventuell noch einen Umweg machen.
- Ich gehe während meiner Calls im Büro umher oder auf einen Spaziergang.
- Draussen mit den Kindern spielen.
- Mit dem Hund der Nachbarn spazieren gehen.
- Die Treppe nehmen statt des Lifts oder der Rolltreppe.

**Zusatzaufgabe:** Mindestens 5 Stockwerke am Stück hoch- und runtergehen. Zwischendurch zwei Treppenstufen auf einmal nehmen.

### Kräftigung

Medbase physio.coach-Übungen: Bis zur muskulären Ermüdung durchführen. Für den Anfang reicht eine Serie.



### Mentale Motivation

Durch regelmässige Bewegung fühle ich mich leistungsfähiger, erhole mich rascher nach Anstrengungen und habe ein besseres Immunsystem.

# MITTWOCH

## Bewegungsanregung

Heute baue ich 5 Übungen in meinen Arbeitsalltag ein, die meinen Stoffwechsel ankurbeln: Entweder alle Übungen hintereinander durchführen oder über den Tag verteilt 5 Pausen machen, in denen ich je eine Übung mache.



## Übungsanregung

Yoga für den Rücken



## Mentale Motivation

Bei Bewegung werden Glückshormone ausgeschüttet, die meine Stresshormone verdrängen und meine Stimmung verbessern.

# DONNERSTAG

## Bewegungsanregung

Heute nutze ich das Fahrrad als Fortbewegungsmittel. Ich fahre damit zur Arbeit, zum Supermarkt oder gehe auf eine Velotour von mindestens 30 Minuten Dauer.

## Kräftigung

Medbase physio.coach-Übungen: Bis zur muskulären Ermüdung durchführen. Für den Anfang reicht eine Serie.



## Mentale Motivation

Bewegung erhöht die Denkfähigkeit. Nach einer aktiven Pause kann ich wieder effizienter arbeiten.

# FREITAG

## Bewegungsanregung

Heute putze ich die Wohnung oder das Haus zu guter Musik, die mich zum Tanzen animiert. Oder ich baue spätestens nach einer Stunde Arbeitszeit eine 5-minütige Pause ein, in der ich Seilspringe oder die Venenpumpe aktiviere, indem ich abwechslungsweise vom Zehen- in den Fersenstand rolle.

## Kräftigung

Medbase physio.coach-Übungen: Bis zur muskulären Ermüdung durchführen. Für den Anfang reicht eine Serie.



## Mentale Motivation

Bewegung verbessert den Schlaf. Dadurch fühle ich mich am nächsten Tag erholt und kann mit viel Energie in den Tag starten.

# SAMSTAG

## **Bewegungsanregung**

Heute zieht es mich in die Berge. Dort gehe ich Langlaufen oder auf eine Schneeschuhwanderung. Finde ich keinen Schnee, gibt es eine normale Wanderung.

## **Kräftigung**

Medbase physio.coach-Übungen: Bis zur muskulären Ermüdung durchführen. Für den Anfang reicht eine Serie.



## **Mentale Motivation**

Bewegung hilft mir, möglichst lange mobil und selbständig zu bleiben.

# SONNTAG

## **Bewegungsanregung**

Heute verbinde ich Bewegung mit einem Spiel, denn ich gehe mit Geocache ([www.geocache.ch](http://www.geocache.ch)) oder Foxtrail ([www.foxtrail.ch](http://www.foxtrail.ch)) auf eine Schnitzeljagd!

## **Übungsanregung**

Yoga für den Rücken



## **Mentale Motivation**

Bewegung verbessert mein Körpergefühl und Selbstbewusstsein. Ich bin zufrieden mit mir.

## MEDBASE PHYSIO.COACH-ÜBUNGEN

Übungen so lange durchführen, bis die Muskulatur ermüdet ist. Ansonsten hat sie keinen Grund, sich aufzubauen. 1 Serie reicht für den Anfang.

\*Wenn die Medbase physio.coach-Übungen nicht in der gewünschten Sprache angezeigt werden, können Sie unter Einstellungen/Preferences/Präferenz die Sprache wechseln.



Alle Übungen sind auch online zu finden

### 1. Kniebeugen (Squats)



Kniebeugen helfen bei der Kräftigung des Quadrizeps, der sehr wichtig ist für tägliche Aktivitäten wie das Hinsetzen und Aufstehen von einem Stuhl, Laufen und Treppensteigen.

Stellen Sie sich aufrecht vor einen Stuhl. Strecken Sie die Arme zum Ausbalancieren nach vorne. Beugen Sie die Knie, schieben Sie die Hüften nach hinten und lehnen Sie den Oberkörper nach vorne, als würden Sie sich auf den Stuhl setzen. Kommen Sie der Sitzfläche so nah wie möglich, jedoch ohne sie zu berühren. Achten Sie auf Ihr Gleichgewicht. Ihre Beine sollten keinen Kontakt zum Stuhl haben. Stehen Sie wieder auf, indem Sie Ihre Gesäßmuskeln benutzen. Wiederholen Sie die Übung und achten Sie dabei auf einen geraden Rücken.

Fortgeschrittene können die Übung auf instabiler Unterlage durchführen.

### 2. Kniender Liegestütz



Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, die Arme sind unter den Schultern. Machen Sie eine Liegestütze: Senken Sie die Brust und drücken Sie sich wieder hoch. Der Rücken ist lang und gerade. Versuchen Sie, mit der Brust möglichst nahe an den Boden zu kommen.

Fortgeschrittene können normale Liegestützen auf den Füßen durchführen.

### 3. Crunches mit aufgestellten Beinen



Legen Sie sich mit aufgestellten Beinen auf den Rücken. Heben Sie Ihre Arme ein Stück vom Boden und bringen Sie das Kinn in Richtung Brust. Strecken Sie die Hände in Richtung Ihrer Füße und rollen Sie den Oberkörper vom Boden hoch. Führen Sie auch den Rückweg kontrolliert aus und halten Sie das Kinn eingezogen.



Fortgeschrittene können auch seitliche Crunches durchführen: Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße auf. Kippen Sie beide Beine zusammen auf eine Seite. Nehmen Sie die Hände seitlich an den Kopf und blicken Sie in Richtung Decke. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie den Oberkörper vom Boden ab. Senken Sie ihn dann kontrolliert wieder ab und wiederholen Sie die Bewegung.

Alle Übungen sind  
auch online zu finden



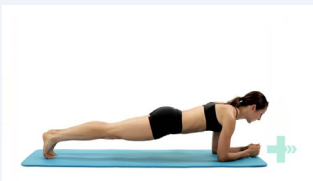
### 4. Brücke



Legen Sie sich auf den Rücken, beugen Sie die Knie und stellen Sie die Füße flach auf den Boden. Halten Sie dabei Knie und Füße hüftbreit auseinander. Spannen Sie Ihre Gesäßmuskulatur an und heben Sie Ihr Becken hoch, bis Ihr Körper von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie bildet. Halten Sie diese Position. Senken Sie Ihr Becken kontrolliert bis zum Boden ab und wiederholen Sie die Übung.

Fortgeschrittene können die Übung auch einbeinig ausführen: Heben Sie einen Fuss vom Boden ab und strecken Sie Ihr Knie, bis das Bein parallel zum anderen Oberschenkel ist.

### 5. Unterarmstütz



Legen Sie sich auf den Bauch. Heben Sie Rumpf und Beine vom Boden ab. Ihr Gewicht lastet auf Unterarmen und Zehen. Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an und halten Sie das Becken gerade. Unterer Rücken und Becken dürfen nicht durchhängen.

Fortgeschrittene können abwechslungsweise die Füße vom Boden abheben. Der Rumpf bleibt dabei stabil.