

EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung



Ausdauer



150-300
Minuten
pro Woche

Aerobe körperliche Aktivität mit **moderater Intensität**,
5 x 30 Minuten die Woche schnelles Gehen, Radfahren oder Schwimmen



75-150
Minuten
pro Woche

Aerobe körperliche Aktivität mit **höherer Intensität**,
z.B. 5 x 15 Minuten die Woche Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen



ODER

10
Minuten
pro Einzelaktivität

Aerobe körperliche Aktivität,
in entsprechenden Kombinationen beider Intensitäten durchführen (eine Kombination mit anstrengender Bewegung)



ZUSÄTZLICH

Kraft



2
mal
pro Woche

Muskelkräftigende Übungen, mit moderater oder höherer Intensität die alle großen Muskelgruppen einbeziehen (z. B. funktionsgymnastische Übungen, Krafttraining oder das Bewegen von höheren Gewichten bei der Gartenarbeit oder im Haushalt)



Langes Sitzen vermeiden und Sitzen durch Bewegung unterbrechen (z. B. durch kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen, Besprechungen im Gehen)