Impuls Trier
Stadt in Bewegung

Bewegung
zum Mitnehmen

Diese Broschüre ist für alle, die etwas mehr Bewegung in ihren Alltag bringen möchten.

Die Übungen in der Broschüre dienen der Kräftigung, Streckung und Koordination des Körpers und können bei einem Spaziergang oder unterwegs gemacht werden.
Unsere Impuls-Trainerinnen und -Trainer machen's vor.
Bewegung soll guttun! Deshalb ist es wichtig, bei den Übungen auf den Körper und das eigene Wohlbefinden zu achten.
Wenn einige Übungen in der Broschüre zu schwierig oder nicht ausführbar sind, können sie einfach ausgelassen werden.

Stabilitätsübungen 🤸 und herausfordernde Übungen 💪 sind gekennzeichnet.

Wusstest Du...

... 2,5 Stunden aktives Spazierengehen pro Woche verringern bei Gesunden das Diabetesrisiko um 30%

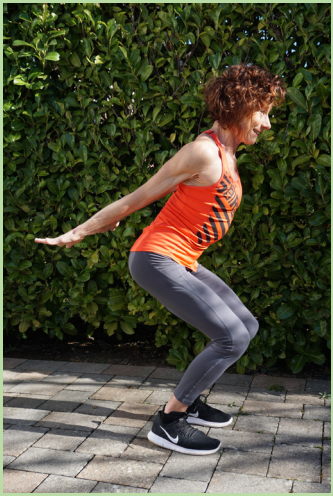
... wer körperlich sehr aktiv ist, kann sein Risiko für die Entwicklung von 13 Krebsarten um bis zu 42% verringern

... Menschen mit einem hohen Fitnesslevel haben ein bis zu 88% geringeres Demenzrisiko

... 30 Minuten Joggen pro Woche wirken ähnlich wie ein Antidepressivum

... 15 Minuten Bewegung am Tag senken das Mortalitätsrisiko um 14%

... 5-10 Minuten langsames Joggen am Tag reduzieren das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um fast zwei Drittel



Bewegung unterstützt das Muskel- Skelett-System: Durch Bewegung wird Verspannungen vorgebeugt und die Stützmuskulatur gekräftigt.

Kniebeuge

Kräftigung der Beinmuskulatur
Dehnung der Brustmuskulatur

So geht's

Hüftbreiter Stand, die Beine werden langsam gebeugt, bis man in der Kniebeuge ist. Die Position wird 15-30 Sekunden gehalten. Um den Brustkörper gleichzeitig zu dehnen, werden die Arme nach hinten gestreckt. Die Übung 2 bis 3 Mal wiederholen.

Das hilft

Die Übung kann vor einer Bank oder einem Stuhl durchgeführt werden.

Schiefer Hampelmann

💪 **Kräftigung** des Rumpfes, der Bauchmuskeln und der Beine

So geht‘s

Mit einem ausgestreckten Arm auf einer knie- bis hüfthohen Unterlage abstützen. Der Körper wird im 90-Grad-Winkel zum Geländer oder zur Bank ausgerichtet. Der Fuß auf der Seite des Stützarms hält den Bodenkontakt, der Bauch ist angespannt.
Mit dem freien Arm und dem freien Bein nun eine langsame Hampelmann-Bewegung machen. Die Übung 6 bis 15 Mal auf jeder Seite wiederholen.

Das hilft

Je höher die Unterlage beim Abstützen, desto leichter fällt die Übung.

Bewegung bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung: Das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko wird dadurch gesenkt.

Mühle klappern

Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur

So geht's

Auf der Stelle gehen oder während des Gehens die beide Arme auf Schulterhöhe anwinkelt vor den Körper halten, die Hände dabei zur Faust schließen. Dann die Arme umeinander kreisen, erst vorwärts, dann rückwärts. In jede Richtung ca. 30 Sekunden drehen.

Das hilft

Die Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.

Hin & Weg

Kräftigung der Bauchmuskulatur

So geht's

An die Kante einer Bank setzen und leicht nach hinten lehnen, der Rücken bleibt dabei gerade. Die Beine ausstrecken und wieder zurückziehen. 10 bis 15 Mal wiederholen.

Das hilft

Die Übung fällt leichter, wenn man sich weiter zurücklehnt / anlehnt.

Liegestütz an der Bank

💪 Kräftigung des Rumpfes, der Bauchmuskeln und der Beine

So geht's

Hüftbreiter Stand vor einer Parkbank, die Hände schulterbreit auf die Sitzfläche legen.
Dann langsam die Ellenbogenbeugen beugen, dabei die Körperspannung halten (der Po ist tief und angespannt, der Rücken gerade). Langsam wieder zurück in die Ausgangsposition kommen. Die Übung so oft wiederholen, wie möglich.

Das hilft

Die Wiederholungszahl langsam steigern (je nach Belastung).

Zehenwippen

Kräftigung der Wadenmuskulatur

So geht‘s

Hüftbreiter Stand auf dem Boden, dann werden beide Fersen gleichzeitig nach oben gestemmt, sodass man nur noch auf dem Vorderfuß steht. Diese Position einige Sekunden halten und dann die Fersen wieder absenken.
Die Übung 10 bis 15 Mal wiederholen.

Das hilft

An einem Baum oder einer Bank festhalten.

Superwoman

Kräftigung der Rückenmuskulatur

So geht's

Hüftbreiter Stand, der Oberkörper ist nach vorne gelehnt und das Gesäß wird dabei nach hinten geschoben.
Beide Arme werden im 90 Grad Winkel ausgerichtet, der Rücken bleibt gerade und fest.
Beide Arme langsam nach oben ausstrecken, bis sie vollkommen gestreckt sind. Die Übung 15 bis 20 Mal wiederholen.

Ausfallschritt

Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

So geht's

Die Beine stehen schulterbreit, die Arme sind locker auf die Hüfte gestützt.
Bei einen großen Schritt nach vorne bleibt das hintere Bein leicht gestreckt. Das Bein nun wieder zurückziehen und die Seite wechseln.

Die Übung 5 bis 10 Mal pro Seite wiederholen.

Das hilft

Um das Gleichgewicht zu halten, einfach einen festen Punkt anschauen. Bei Gleichgewichtsproblemen mit einer Hand an einem Baum abstützen.

Brücke

💪 Kräftigung des Oberkörpers, des Schulterbereichs und der Armmuskulatur

So geht's

Mit den Händen auf einer festen Erhöhung abstützen und den möglichst gestreckten Körper aus den Armen hoch- und runterstemmen. Die Übung 5 bis 10 Mal wiederholen.

Das hilft

Je höher man sich abstützt, desto leichter geht's.

Schiefe Ebene

💪 Kräftigung des Rumpfes

So geht‘s

Mit beiden Händen auf der Bank abstützen, der Rücken bleibt dabei gerade, der Bauch ist angespannt und der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.
Die Arme abwechselnd ausstrecken.

Das hilft

Je höher die Ablagefläche der Hände ist, desto einfacher ist die Übung.

Bewegung stärkt die Abwehrkräfte. Leichte Bewegung härtet ab, stärkt das Immunsystem und kann langfristig Krankheiten vorbeugen.

Kranich

Streckung und Mobilisation — im Becken- und Hüftbereich

So geht's

Stabiler hüftbreiter Stand, ein Bein wird im 90° Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel angehoben und nach außen gedreht. Danach wird das Bein wieder langsam abgesenkt, ohne jedoch den Boden zu berühren. Die Bewegung 10 bis 15 Mal auf jeder Seite wiederholen.

Das hilft

An einem Baum festhalten.

Rundumblick

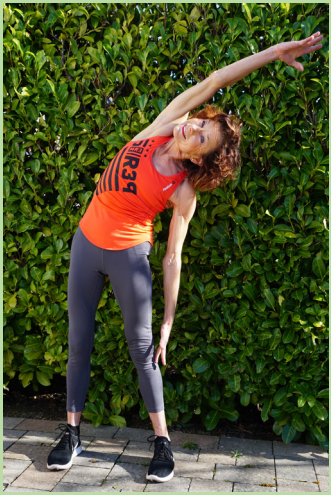
Streckung und Mobilisation der Wirbelsäule

So geht's

Stabiler hüftbreiter Stand, dann den Oberkörper soweit wie möglich abwechselnd nach rechts und links drehen. Die Bewegung 10 bis 15 Mal auf jeder Seite durchführen.

Das hilft

Die Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.



Bewegung bringt das Herz-Kreislauf- System in Schwung: Das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko wird dadurch gesenkt.

Fluglotse

Streckung von Bauch- und Rückelmuskeln

So geht's

Im aufrechten Stand den einen Arm eng am Körper halten. Den anderen senkrecht nach oben strecken. Zur Dehnung dann den Oberkörper auf die Seite des anliegenden Armes neigen.
Dabei mit dem erhobenen Arm in die der Dehnung abgewandten Seite ziehen (auf dem Bild nach links). 15 bis 30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.

Das hilft

Die Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.

Skifahren

Streckung des ganzen Körpers
Aktivierung der Kraft in den Beinen und im Rücken

So geht‘s

Beim Einatmen wird der Körper und die Arme nach oben gestreckt und die Fersen angehoben. Die Schultern bleiben dabei unten.
Beim Ausatmen werden die Beine gebeugt, so dass die Knie hinter der Fußspitze bleiben, der Po geht weit zurück und die Arme werden neben den geraden Rücken gestreckt. Die Wirbelsäule möglichst gerade halten.

Die Übung 6 bis 10 Mal wiederholen.

Sonnengruß

Streckung von Brustkorb und Hüftbeuger, Gleichgewichtstraining

So geht's

Ein Bein weit nach hinten aufsetzen und den Fuß leicht nach außen drehen. Beim Einatmen öffnen sich die Arme auf Schulterhöhe nach hinten und der Blick geht leicht nach oben. Das Becken richtet sich auf und der Bauchnabel wird nach innen gezogen.
Beim Ausatmen geht das Gewicht leicht nach vorne und die Hände werden auf die Oberschenkel gestützt. Das Knie des vorderen Beines sollte hinter der Fußspitze sein. Den Rücken gerade halten.

Die Bewegung wird pro Seite 6 bis 10 Mal wiederholt.

Bewegung macht glücklich: Durch die Hormonausschüttung wird ein Glücksgefühl erzeugt, das den ganzen Tag anhält.

Stepptanz

Aktivierung beider Gehirnhälften, Koordination

So geht's

Den rechten und linken Fuß im Wechsel nach vorne auf den Boden tippen, gleichzeitig wird der jeweils entgegengesetzte Arm nach vorne gestreckt. Die Bewegung auf beiden Seiten 15 Mal wiederholen.

Das hilft

Mit den Füßen starten und die Arme später dazunehmen.

Sitzen ohne Stuhl

Koordination
Streckung

beider Körperseiten
der Wirbelsäule und des
Brustkorbes

So geht's

Im Stand werden die Knie im Wechsel angehoben, der entgegengesetzte Arm hält das Knie, der andere Arm dreht zurück und der Blick folgt ihm. Die Position ein paar Sekunden halten. Auf jeder Seite 10 bis 15 Mal wiederholen.

Das hilft

Die Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.

Bewegung trainiert das Gehirn. Die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert und man bleibt kognitiv fit.

Flamingo

Stabilisation des Sprunggelenks und des Hüftgelenks

So geht's

Einen sicheren Stand einnehmen, die Beine sind hüftbreit. Ein Bein anheben, dabei das Gleichgewicht mit den Armen ausbalancieren. Die Position 15–30 Sekunden halten. Dann die Seite wechseln.

Das hilft

An einem Baum oder einem festen Gegenstand festhalten.

8ten schreiben

Gleichgewichtstraining
Mobilisation des Hüftgelenks

So geht's

Stabiler Stand auf einem Bein, das Knie des Standbeins ist leicht gebeugt, das freie Bein kreist eine 8 nach vorne und nach hinten. Die Arme werden auf Schulterhöhe angehoben, dann Seitenwechsel. Die Bewegung auf jeder Seite 20-30 Sekunden machen.

Das hilft

An einem Baum oder festen Gegenstand festhalten.

Lust auf mehr Bewegung?

Einfach kommen und mitmachen!

Begleitete Bewegungsangebote:

- für alle
- frei zugänglich
- ohne Gebühren
- an vielen Orten
- Einstieg jederzeit möglich
- ohne Anmeldung
- nicht nur für Sportasse

Spaziergang mit Gymnastikstopps in Mitte/Gartenfeld:
Donnerstags 14:00 – 15:00 Uhr
Treffpunkt: Seniorenbüro Trier, Kochstraße 1a

Outdoor-Yoga in Ehrang:
Montags 17:30 - 19:00 Uhr
Findet bei schlechtem Wetter oder im Winter online oder indoor statt.
Treffpunkt: Seniorenresidenz St. Peter in Ehrang
Anmeldung zum Online-Yoga unter: melanie.bergweiler@palais-ev.de

Der Depression Beine machen:
Montags 18:15 – 19:15 Uhr am Mattheiser Weiher
Treffpunkt: Auf der Weismarik 1/Ecke Arnulfstraße 1

Walken für Groß und Klein am Mattheiser Weiher
Montags 09:30 - 10:30 Uhr
Treffpunkt: Spielplatz am Mattheiser Weiher

Spaziergang mit kleinen Gymnastikstopps in Mariahof
Mittwochs 15:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt: Stadtteiltreff Mariahof, am Mariahof 27d

Nordic-Walking in Trier-West
Montags 19:30 – 20:30Uhr
Treffpunkt: Christ König Platz, 54294 Trier

Spaziergang mit kleinen Gymnastikstopps in Trier-Ehrang
Montags 09:20 – 10:50 Uhr
Treffpunkt: Sparkasse/Parkplatz, Kyllstraße 69

Nordic Walking am Weidengraben
Dienstags 10:30 - 11:30 Uhr
Treffpunkt: Am Weidengraben 31a, Trier

Respekt mit Hand und Fuß in Ehrang
Freitag 14:00 - 15:00 Uhr
Treffpunkt: Schulstraße 21/unter Gerst (altes Schulgebäude)

Die aktuellen Termine der Angebote finden Sie in unserem Kalender unter **www.impuls.hdg-trier.de**

Kontakt

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.
Ansprechpartnerin: Paula Orlt

0651 436 22 17
www.impuls.hdg-trier.de
impuls@hdg-trier.de
Impuls Trier

Tipps zur Motivation

- finde eine Aktivität, die Dir Spaß bereitet
- setze Dir kleine Ziele
- sei nicht zu streng und überfordere Dich nicht, Spaß sollte an erster Stelle stehen
- jede Minute zählt
- kleine Rituale und feste Zeiten helfen
- belohne Dich für deine Aktivität (zum Beispiel mit Kaffee und Kuchen)
- halte Dir die Vorteile von Bewegung immer vor Augen

Bewegungstipps im Alltag

Bewegungsdreieck

Kinder & Jugendliche

Alltagsbewegung

- **0–3 Jahre:** so viel Bewegung wie möglich in sicherer Umgebung
- **4–6 Jahre:** mind. 180 Min. / **Tag**, z.B. Laufen, Klettern, Springen
- **7–18 Jahre:** mind. 60 Min. / **Tag**, z.B. Rad fahren, Gehen

Erwachsene

Alltagsbewegung

- im Alltag so viel wie möglich bewegen, z.B. Treppen steigen, zu Fuß gehen, Rad fahren

Angeleitete Bewegung

- **4–6 Jahre:** nach Lust und Laune in Alltagsbewegung integrieren
- **7–18 Jahre:** mind. 30 Min./**Tag** zusätzlich zur Alltagsbewegung, z.B. Schwimmen, schnelles Rad fahren, Laufen**

Ausdauer

- moderat-intensiv**: mind. 150 Min./**Woche** z. B. 5 × 30 Min. **oder**
- höher-intensiv**: mind. 75 Min./**Woche oder**
- moderat-intensiv und höher-intensiv** kombiniert, mind. 150 Min./**Woche**, z.B. 3 × 10 Min./Tag, 5 × **Woche**

Kraft

- mind. 2 × **Woche** muskelkräftigende Bewegung

Sitzen/Bildschirmzeiten

Für alle Altersgruppen gilt: so wenig wie möglich

- **0 – 3 Jahre:** minimale Sitzzeiten
- **4 – 6 Jahre:** max. 30 Min./**Tag**
- **7 – 11 Jahre:** max. 60 Min./**Tag**
- **12 – 18 Jahre:** max. 120 Min./**Tag**

Sitzen

- lange Sitzphasen vermeiden
- Sitzen regelmäßig unterbrechen und bewegen

**** Hier ist moderat-intensive bis höher-intensive körperliche Aktivität gemeint.**

Moderat-intensive körperliche Aktivität:
- wird als etwas anstrengend empfunden
- leichter bis mittlerer Anstieg der Atemfrequenz; man kann dabei noch sprechen, aber nicht mehr singen
- z.B. schnelles Gehen, langsames Laufen

Höher-intensive körperliche Aktivität:
- wird als anstrengend empfunden
- mittlerer bis etwas stärkerer Anstieg der Atemfrequenz; man kann dabei nicht mehr durchgängig sprechen
- z.B. Laufen, schnelles Rad fahren, Schwimmen

www.uebergewicht-vorbeugen.de

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Impressum

herausgegeben vom:

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.
Paulinstraße 60, 54292 Trier
www.hdg-trier.de
info@hausdergesundheit-trier.de
Tel.: 0651-4362217

Kontakt

Jugendamt Trier
Bettina Mann, bettina.mann@trier.de Tel.: 0651-7183547

Copyright und Bildrechte

Stadt Trier, Jugendamt, Bettina Mann
Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.

Das Handbuch wurde im Rahmen des Projektes Impuls Trier – Stadt in Bewegung erstellt.
Impuls Trier – Stadt in Bewegung ist ein Projekt der Stadt Trier in Kooperation mit dem Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V., der Europäischen Akademie des Rheinland-Pfälzischen Sports e.V. Trier und der Techniker Krankenkasse (TK). Ziel des Projektes ist es, überall in Trier begleitete Bewegungsangebote für alle anzubieten und somit Gesundheit zu fördern.

Das Durchführen der Übungen erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Dieses Projekt wird mit Mitteln der Techniker Krankenkasse (TK) gefördert.

In Kooperation:

Impuls Trier » Stadt in Bewegung

› KOORDINIERUNGSSTELLE
Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e. V.
Paula Orlt
Paulinstraße 60, 54292 Trier

0651 436 22 17

impuls@hdg-trier.de

www.impuls.hdg-trier.de

Impuls Trier

› KOMMUNALE STEUERUNG
Leitstelle psychische Gesundheit
Jugendamt Trier
Bettina Mann » bettina.mann@trier.de

› KOOPERATIONSPARTNER
Europäische Akademie des Rheinland-Pfälzischen Sports e. V. Trier
Petra Job » www.sportakademie.de