

Fit im Alltag: Mit kleinen Bewegungseinheiten viel erreichen

Wie sich mehr Bewegung und Sport in den Alltag einbauen lässt

Um sich im Alltag mehr zu bewegen, reichen oft schon kleine Gewohnheitsänderungen. Die Stiftung Gesundheitswissen gibt im Rahmen ihrer Themenwoche „Mehr Bewegung - aber wie?“ konkrete Anregungen, wie man schon mit kleinem Aufwand mehr Bewegung in den Alltag integrieren kann.

Früher hatten die Menschen oft keine andere Wahl, als sich zu bewegen: Die Arbeit war meist mit körperlicher Anstrengung verbunden und um an einen anderen Ort zu kommen, musste man laufen. Mit den technologischen und wirtschaftlichen Entwicklungen wurden diese alltäglichen Bewegungen immer seltener. Heute arbeitet mehr als die Hälfte aller Arbeitnehmenden in Deutschland in einer überwiegend sitzenden Tätigkeit. Die Folge: Bewegungsmangel. Das Muskelgewebe schwindet und wird schwächer. Nimmt die Muskelmasse ab, benötigt der Körper weniger Energie. Dies führt dazu, dass man bei gleicher Ernährungsweise eher zunimmt. Dem kann man entgegenwirken, indem man sich im Alltag mehr bewegt.

Kleine Bewegungseinheiten einbauen

Bereits kleine Bewegungseinheiten kräftigen und mobilisieren den Körper. Fast schon ein Klassiker: Statt des Aufzugs die Treppe nehmen oder kurze Strecken mit dem Rad oder zu Fuß zurücklegen, statt mit dem Auto. Das Zähneputzen lässt sich auf Zehenspitzen mühelos in eine Balance-Übung verwandeln. Und auch beim Staubsaugen oder Fensterputzen werden viele Muskelgruppen betätigt und trainiert. Darüber hinaus gibt es viele Möglichkeiten, jenseits von Kursen oder Vereinen sportlich aktiv zu sein. Beispielsweise bieten Fitnessapps oder Fitnessvideos vielfältige Anregungen und Anleitungen, um zwischendurch zu Hause körperlich aktiv zu sein.

Weitere Informationen

Weitere Tipps für mehr Bewegung im Alltag sowie einfache bebilderte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Koordination – auch zum Download – bietet die Stiftung Gesundheitswissen unter

>

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/bewegung-sport/bewegung-im-alltag-so-halten-sie-sich-fit>.

Vorlieben erkennen und die passende Sportart finden

Damit Bewegung und Sport dauerhaft Spaß machen, ist es zudem wichtig, eine sportliche Betätigung zu finden, die zu einem passt. Bewegt man sich lieber langsam oder schnell? Will man ausdauernder werden, oder steht die Kräftigung der Muskeln im Vordergrund? Wer noch auf der Suche nach einer passenden Sportart ist, findet mit einem Tool der Stiftung Gesundheitswissen Anregungen, welche Sportart den eigenen Vorlieben entspricht:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/bewegung-sport/bewegung-im-alltag-so-halten-sie-sich-fit#welche-tricks-gibt-es-die-motivation-zu-steigern>.

Über die Themenwoche „Mehr Bewegung - aber wie?“

Die Stiftung Gesundheitswissen bietet allen, die fürs neue Jahr den Vorsatz gefasst haben, wieder in Bewegung zu kommen, im Rahmen ihrer Themenwoche zahlreiche Anregungen. Jeden Tag widmet sich die Stiftung einem wichtigen Aspekt rund um das Thema Sport und Bewegung.

Die Themenwoche im Überblick

10.01.: [Gesund mit Sport: Strategien für mehr sportliche Motivation](#)

11.01.: [Wie viel Bewegung brauche ich?](#)

12.01.: [Gut für Geist und Körper: Darum ist Bewegung wichtig](#)

13.01.: [Fit im Alltag: Mit kleinen Bewegungseinheiten viel erreichen](#)

14.01.: Was ist Muskelkater und wie werde ich ihn wieder los?