

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN

Wieviel soll ich mich bewegen, um gesund zu bleiben?

Die WHO empfiehlt für alle Erwachsene, sich mindestens 150min pro Woche mit mittlerer Intensität oder 75min mit hoher Intensität zu bewegen und zusätzlich an 2 Tagen pro Woche die Kraft zu trainieren. Personen über 64 Jahren wird empfohlen, die Krafteinheiten mit Gleichgewicht und Sturzpräventivem Training zu ergänzen.

Versuche langandauerndes Sitzen zu begrenzen und regelmässig zu unterbrechen.

Täglich empfohlene Bewegung für Erwachsene (18–64 Jahre)



Quelle: hepa.ch, Magglingen 2023

Täglich empfohlene Bewegung für ältere Erwachsene (ab 64 Jahre)



Quelle: hepa.ch, Magglingen 2023

Diese Empfehlungen bilden die Grundlage für den Erhalt der Gesundheit – erst darüber hinausgehende Bewegung steigert die Gesundheit.

Was alles zu Ausdauertraining, Krafttraining und Gleichgewichtstraining gehört und wie du das trainieren kannst, erfährst du in den nächsten Newslettern von Physio Wyland.

Wir wünschen dir weiterhin viel Spass beim Training und gute Gesundheit!

Das Physio Wyland Team