

Bewegungsempfehlungen ERWACHSENE AB 65 JAHREN



Ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung heißt:

Man kann während der Bewegung noch sprechen, aber nicht mehr singen.

Ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung heißt:

Man kann während der Bewegung nur mehr ein paar Worte sagen.

Übungen sollen alle großen Muskelgruppen kräftigen:

Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.

Machen Sie möglichst viele unterschiedliche Arten von Bewegung und trainieren Sie auch Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Sie können aber auch Bewegung mit mittlerer Anstrengung und Bewegung mit höherer Anstrengung zusammenrechnen. Als Faustregel dabei gilt, dass 10 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung gleich viel zählen wie 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung. Rechnen Sie also die Dauer der Bewegung mit höherer Anstrengung mal 2.