

# Bewegungsanalyse

## Kurze Bewegungsanalyse

Überlegen Sie bitte kurz, bei welchen Tätigkeiten Sie sich bewegen. Versuchen Sie, die Minuten wiederkehrender Bewegung zusammenzufassen, um einen ehrlichen Überblick über Ihre Bewegung im Alltag zu bekommen:

### Zur Arbeit ...

- gehe ich zu Fuß
- fahre ich mit dem Fahrrad
- fahre ich mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- fahre ich mit dem Auto

Minuten Bewegung: \_\_\_\_\_

### In meinem Job verbringe ich die meiste Zeit ...

- sitzend
- stehend, mit leichter körperlicher Beanspruchung
- überwiegend gehend

Minuten Bewegung: \_\_\_\_\_

### In meinem Haushalt bewege ich mich beim ...

- Einkaufen
- Kochen
- Putzen
- Bettenmachen

Minuten Bewegung: \_\_\_\_\_

### Ich erledige meine Einkäufe ...

- zu Fuß
- mit dem Fahrrad
- mit dem Auto/Roller

Minuten Bewegung: \_\_\_\_\_

### Ansonste bewege ich mich bei ...

- Sport
- Gartenarbeit
- Aufräumen
- Spielen mit den Kindern
- Spaziergehen
- Treppensteigen

Minuten Bewegung: \_\_\_\_\_

Auf wie viele Minuten kommen

Sie in der Summe? \_\_\_\_\_

Wenn Sie auf 200 Minuten Sport in der Woche und auf 300 bis 500 Minuten echte Aktivität – abhängig von der Belastung – in der Woche kommen, ist die Bewegung ausreichend. Wenn nicht? Dann sind Sie in bester Gesellschaft. Statistische Untersuchungen zeigen, dass ein Erwachsener durchschnittlich täglich nur 400 Meter zu Fuß geht, den Weg zur Arbeit eingeschlossen. Das entspricht etwa fünf Minuten körperlicher Bewegung pro Tag. Kopf hoch!

### Wie sieht Ihre Freizeitgestaltung aus?

Dokumentieren Sie am besten auf einem Zettel oder in Ihrem Notizheft, wie viele Minuten Sie sich in einer Woche bewegt haben. Markieren Sie, welche der Aktivitäten Ihnen besonders Spaß macht und welche Bewegungsart Sie als Kind und Jugendlicher besonders mochten (Trampolinspringen, Schaukeln, Drachensteigenlassen, Karate, Hockey, Fußball, Tennis, Vereinssport und so weiter). Und eine letzte Bitte: Notieren Sie, wie Sie sich gern bewegen würden, wenn Sie nicht übergewichtig wären.