

Arbeitsblatt 9.6: Merkblatt zum Aufbautraining

- ─ Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, verbessert seine **Fitness**; Sie erhöhen dadurch die **Leistungsfähigkeit** und **Widerstandskraft** Ihres Körpers.
- ─ Zudem fördert regelmäßige körperliche Aktivität das körperliche und seelische **Wohlbefinden**.
- ─ Um Ihre Fitness zu erhöhen, können Sie sich im Alltag mehr bewegen und/oder regelmäßig Sport treiben.
- ─ **Mehr Bewegung im Alltag**: Sie sollten sich **möglichst täglich, mindestens aber an 5 Tagen in der Woche** körperlich fordern (Beschleunigung der Atmung für mindestens 10 Minuten).
- ─ **Regelmäßig Sport treiben**: Berücksichtigen Sie Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit! Sowohl Unter- als auch Überforderung sind für die Gesundheit schädlich. Behalten Sie sich als Faustregel im Kopf: **Sie sollten sich während der sportlichen Aktivität nebenher noch unterhalten können**.
- ─ Nur **regelmäßige sportliche Aktivität** bringt lang anhaltenden Nutzen; regelmäßig bedeutet hierbei, **mindestens 3-mal wöchentlich, mindestens 20 Minuten** lang
- ─ Legen Sie **Pausen** ein!
- ─ **Aufwärmen** nicht vergessen, um Verletzungen vorzubeugen!
- ─ Achten Sie auf eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr**!
- ─ Steigern Sie allmählich die **Dauer** und dann erst die **Intensität** der sportlichen Aktivität!
- ─ **Belohnen Sie sich** für Ihre sportliche Aktivität – entweder, indem Sie sich selbst loben (z. B. dafür, dass Sie Ihren inneren Schweinehund überwunden haben) oder indem Sie sich etwas gönnen!