



Checkliste: So bleiben wir fit!

Fitness ist mehr als nur ein Modewort – es ist eine Lebenseinstellung. bildungsXperten hat alle wichtigen Tipps zusammengefasst, die auch Ihnen helfen, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.

Die drei Säulen der Fitness

Ihr Training sollte idealerweise auf alle drei Bereiche eingehen:

- Kraft – Muskeln stützen den Körper und nehmen Gelenken ihre Last
- Kondition – Sorgt dafür, dass wir nicht so schnell aus der Puste geraten
- Koordination – Hilft uns, unsere Bewegungen effektiv ausführen zu können

Kennen Sie Ihren Body Maß Index (BMI)? Machen Sie den Test

- Der BMI gibt das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße an
- BMI= Körpergewicht : (Körpergröße in m)²
- Welchen Wert erzielen Sie?
- Liegt er im gesunden Bereich? Also zwischen 18,5 und 25?

Dauerhaft unzureichende Bewegung kann zu Übergewicht mit BMI-Werten über 25 führen. Dadurch erhöht sich das Risiko auf Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Herz- Kreislauferkrankungen aber auch auf eine Überlastung der Gelenke. Dieses Risiko lässt sich durch tägliche Bewegung verringern. Gerade im Büroalltag sind Rückenschmerzen oft Folge mangelnder Bewegung und falscher Haltung am Arbeitsplatz.

Die richtige Haltung am Schreibtisch

- Ist Ihr Kopf 50-70 cm vom PC entfernt?
- Ist die Höhe des Bürostuhls korrekt eingestellt? – Beine und Arme sollten sich im 90 Grad Winkel befinden
- Sitzen Sie aufrecht? Überprüfen Sie, ob Sie ins Hohlkreuz fallen

Auflockerungsübungen für Nacken und Rücken

- Schauen Sie nach unten und recken Sie vorsichtig Ihren Nacken
- Bewegen Sie Ihren Kopf langsam von rechts nach links
- Rücken Sie vom Schreibtisch ab und beugen Sie sich vornüber. Formen Sie dabei einen Rundrücken
- Greifen Sie danach hoch in die Luft, als pflückten Sie Äpfel von einem sehr hohen Baum



Bringen Sie mehr Bewegung ins Büro

- Nutzen Sie die Zeit, die Sie im Büro sind, für etwas Bewegung
- Probieren Sie einmal die Treppe zu nehmen
- Verlassen Sie die Bahn eine Haltestelle eher, um zum Büro zu laufen
- Parken Sie Ihr Auto extra weit weg, damit Sie den Weg laufen müssen
- Kommen Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit
- Besuchen Sie Ihren Kollegen in seinem Büro, statt ihn anzurufen

So bleiben Sie am Ball

- Seien Sie kreativ – Denken Sie sich Möglichkeiten für mehr Bewegung im Büro aus
- Tauschen Sie sich mit sportbegeisterten Kollegen aus
- Wissen Sie, was sie motiviert? Kommen Sie dahinter!
- Setzen Sie sich Ziele, die Sie auch erreichen können – Erfolgserlebnisse machen glücklich
- Sehen Sie Sport nicht als Qual, sondern als Bereicherung

