

Abgestufte Bewegungstherapie

Ziele: Fordern Sie sich, aber überfordern Sie sich nicht

Gründe dafür: Regelmäßige körperliche Aktivität hat Vorteile: Sie verbessert die Leistungsfähigkeit von Herz, Lunge und Kreislauf und hilft dem Körper allgemein, mit den Anforderungen des täglichen Lebens klarzukommen. Nach einer längeren Erkrankung widerstrebt es uns aber oft, uns wieder körperlich zu belasten. Lernen Sie hier, wie Sie (wieder) körperlich aktiv werden.

Sportlich aktiv zu sein ist u.a. gut für Ihr(e)

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Gleichgewicht
- Immunsystem und die Fähigkeit, Infektionen zu bekämpfen
- Schlafqualität
- Konzentrationsfähigkeit
- Wohlbefinden und Stimmung
- Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und soziale Aktivität

Längere Inaktivität kann sich auch auf den Schlaf, den Hormonhaushalt, das Immunsystem und die Stimmung auswirken, so dass es schwieriger wird, die täglichen Aktivitäten zu bewältigen. Die Unfähigkeit, wie früher zu funktionieren, führt zu Frustration und schließlich zu einem Mangel an Motivation für körperliche Aktivitäten. Damit beginnt ein Teufelskreis aus Aktivitätsvermeidung und zunehmender Müdigkeit, der zu einem weiteren Leistungsabfall führt.

Versuchen Sie daher folgende 5 Schritte umzusetzen:

- 1.) Stabilisieren Sie Ihre tägliche Routine: Versuchen Sie, einen guten Schlaf-Wach-Rhythmus zu finden und verschiedene Routinen in Ihren Alltag zu integrieren
- 2.) Regelmäßige Dehnübungen: Versuchen Sie, ab und an aufzustehen und ein paar Dehnübungen zu machen
- 3.) Für ein Sportziel entscheiden: Wie wäre es zum Beispiel mit einem regelmäßigen Spaziergang?
- 4.) Erhöhen Sie die Dauer: Versuchen Sie zunächst die Dauer Ihrer körperlichen Aktivität zu steigern, bevor Sie den nächsten Schritt unternehmen
- 5.) Erhöhen Sie die Intensität: Wenn Sie merken, Sie können sich ausreichend fordern, können Sie Ihre Übungen intensiver durchführen.