

Schwungvoll in die Umsetzung

Prof. Dr. Karin Niedermann

Professorin für Physiotherapieforschung, Physiotherapeutin



Was hilft für Umsetzung...

- Wissen - was zu tun
- Eigene Situation - Absicht bilden - sich (mehr/regelmässig) zu bewegen
- Benefit und Barrieren erkennen
- Ziele setzen und 'Aktion' planen
- Vertrauen in eigene Fähigkeiten ('ich kann das')

Bewegungsempfehlungen



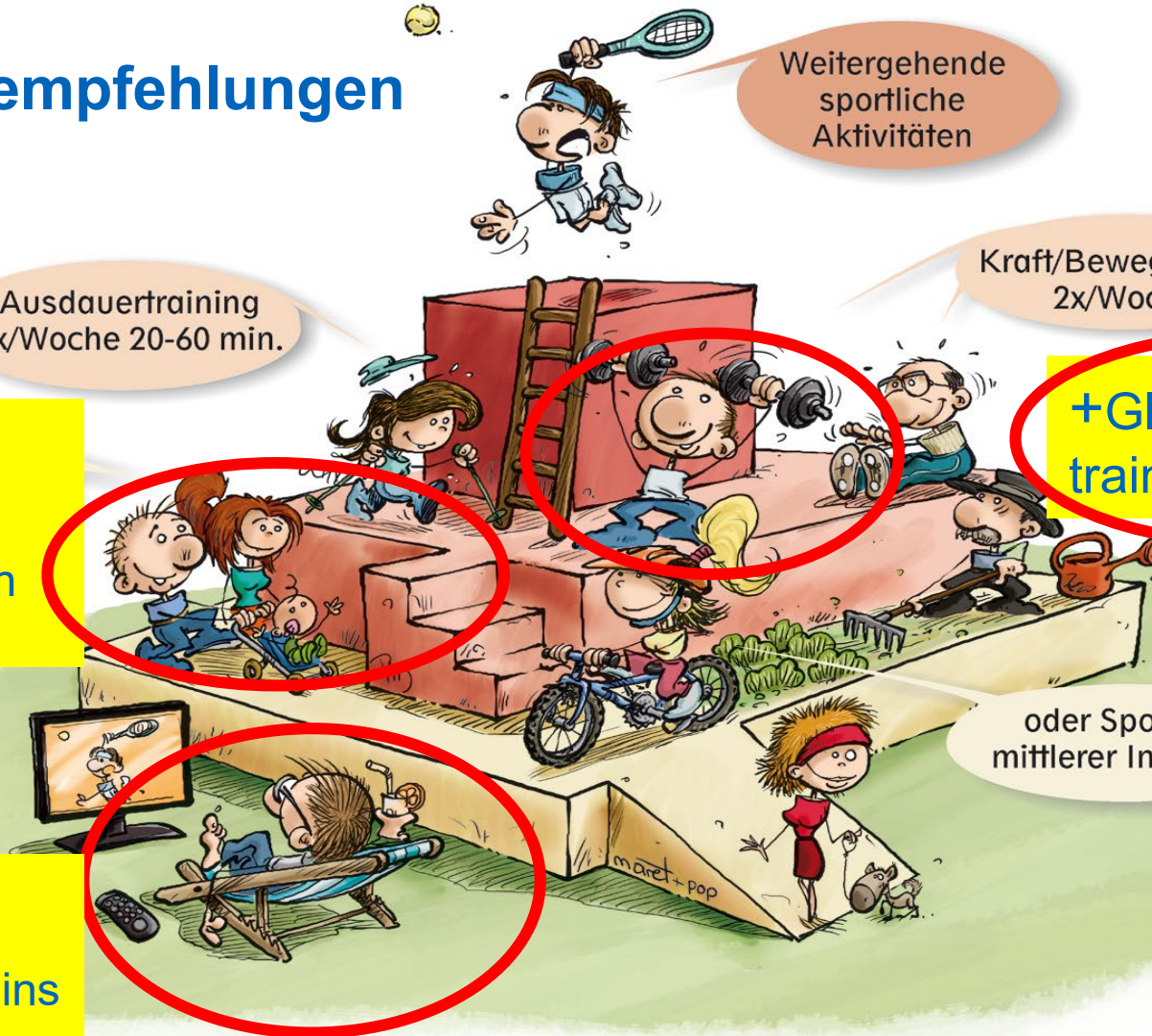
Ausdauertraining
3x/Woche 20-60 min.

Weitergehende
sportliche
Aktivitäten

Kraft/Beweglichkeit
2x/Woche

+ Gleichgewichts-
training

oder Sport mit
mittlerer Intensität



150 Min. / Woche
Alltags-Aktivität
(‘schneller atmen, noch
sprechen können’)

75 Min. / Woche
Intensives Training (‘ins
Schwitzen kommen’)



WIEVIEL BEWEGEN SIE SICH?

WIEVIEL SITZEN SIE?

Was machen Sie ?

Allgemeine Bewegung: 150 Minuten / Woche (ca 30Min/Tag)
Alltagsaktivitäten... Treppen benützen, Gehen, Velofahren

Training: jede Fitnessdimension 2-3x / Woche
Ausdauer – Kraft – Beweglichkeit – Gleichgewicht/Koordination

Wieviel Zeit / Tag sitzen Sie?

Warum bewegen Sie sich?

Ihre Gründe für Bewegen ('Förderfaktoren')

Ihre Gründe für Nicht-Bewegen? ('Barrieren')

Tipps für regelmässiges Bewegen und Trainieren

Wählen Sie Aktivitäten, die Ihnen Spass machen!

Planen Sie wann, wo und mit wem!

Führen Sie ein Bewegungs-Tagebuch!

Beginnen Sie langsam. Fordern, aber überfordern Sie sich nicht!

Anpassungen bei Einschränkungen oder Müdigkeit

Unterbrüche sind normal!

Warum? Was hilft Ihnen, wieder zu beginnen?



SMARTe Zielsetzung und 'Aktion' planen

S=spezifisch; M= messbar; A=attraktiv; R=realistisch; T= Termin

W-Fragen	Beispiel
Was?	Zügig gehen Nordic Walking machen Tanzen gehen
Wieviel? Wie oft?	Jeden Tag 20-30 Minuten (zügig gehen) 3x / Woche (Nordic Walking) 1x / Woche (Tanzen)
Attraktiv und relevant?gerne draussen; mit Hund , Sportlich und im Wald Mit Partner/in
Welche Probleme könnten auftauchen? Was dagegen tun?	... Schlechtes Wetter ... Keine LustZuviel sonst los
Wie lange?	in den nächsten drei Monaten Bis Ferien Während Kurs

Zuversicht/Vertrauen in sich selbst stärken



**Positives
Erleben von
Körperreaktion**

**Aktivität in Gruppe
Gespräche, Ratschläge**

**Andere/Gleiche beobachten
Unterstützung von Fachperson**

**Regelmässig üben;
Positive Erlebnisse ('ich kann das')**

Zuversicht/Vertrauen in sich selbst

Wie wichtig ist es für Sie, mit zu beginnen?

0

10

Wie zuversichtlich sind Sie, mit zu beginnen?

0

10

Wie wichtig und realistisch ist Ihr Ziel?

Was würde Ihre Zuversicht verbessern?

Zuversicht/Vertrauen in sich selbst klären

Wie wichtig ist es für Sie, mit weiterzumachen?

0

10

Wie zuversichtlich sind Sie, mit weiterzumachen?

0

10

Was sind Risikosituationen um aufzuhören?
Was hilft Ihnen 'dran zu bleiben'

Was würde Ihre Zuversicht verbessern?

Take home Messages

Alter ist kein Hindernis für Bewegung, Sport, Training

Grosser Nutzen für Gesundheit und Wohlbefinden

Körperliche Aktivität (möglichst täglich)

Kraft- und Gleichgewichtstraining (3x/Woche)

Ziele setzen und Aktion/Termine planen

Bewegungstagebuch führen

Unterbrüche sind normal – was hilft wieder anzufangen?



Bewegung ist Medizin!

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Kontakt:

karin.niedermann@zhaw.ch

