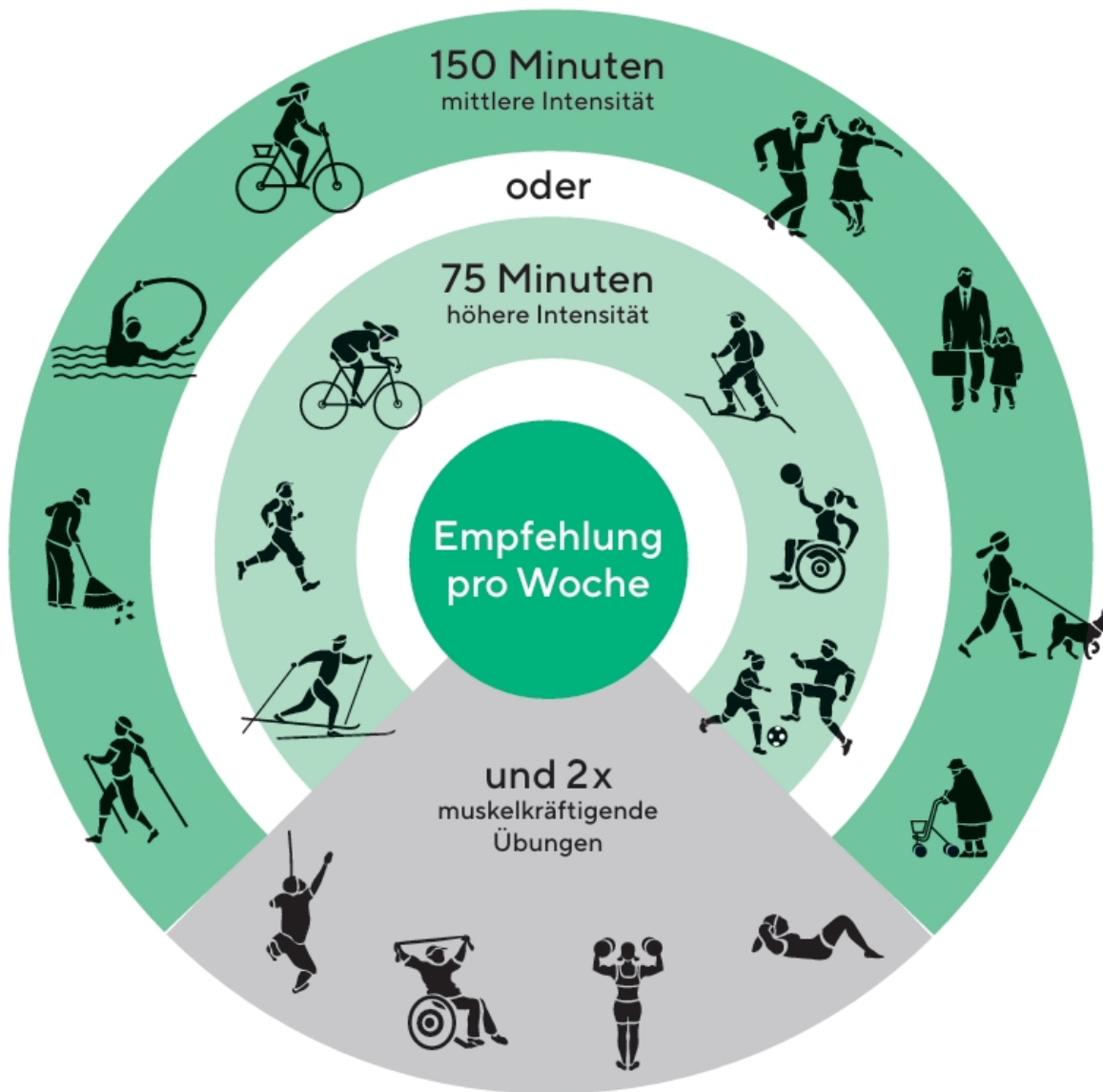




Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Ausdauerorientierte Bewegung

- **mit mittlerer Anstrengung:**
Während der Bewegung kann man noch sprechen, aber nicht mehr singen.
- **mit hoher Anstrengung:**
Während der Bewegung kann man nur mehr ein paar Worte sprechen.

Sie können Bewegung mit mittlerer und höherer Anstrengung zusammenrechnen. 10 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung zählen gleich viel wie 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung.

Kräftigende Übungen sollen alle großen Muskelgruppen berücksichtigen:

Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.