

Blogbeitrag Exercise Snacking

Tipp des Monats: Exercise Snacking

Wir stehen vor der Herausforderung, ausreichend Bewegung in unseren beruflichen und familiären Alltag zu integrieren. Arbeit, Einkaufen, Wäsche waschen, Haushalt, Hausübungen mit den Kindern machen, etc. etc. – wer kennt das nicht? Wie soll da noch genügend Zeit für Bewegung bleiben?

Eine mögliche Lösung ist das sogenannte „Exercise Snacking“. Statt einer langen Trainingseinheit von 30-45 Minuten täglich, wird Bewegung in kleine 1-10 minütige Häppchen („Snacks“) aufgeteilt, um den ganzen Tag fit, aktiv und energiegeladen zu sein. Diese „Snacks“ sind ein effektives Mittel, um Blutdruck zu reduzieren, den Stoffwechsel anzukurbeln und unserem sedentären Lebensstil entgegenzuwirken.

Wie schaut das nun konkret aus?

Dauer und Intensität: typischerweise 1-2 Minuten / Einheit, hohe Intensität, um die Herzfrequenz anzukurbeln. Die Einheiten können aber auch bis zu 10 Minuten dauern, je nach Lust und Laune.

Frequenz: 3-5 mal täglich, bspw.: in der Früh nach dem Aufstehen, während Pausen bei der Arbeit, oder vor Mahlzeiten.

Equipment: keines. Die Übungen können überall und jederzeit durchgeführt werden.

Übungsbeispiele:

- Stiegensteigen: während 1-2 Minuten Stiegen hinauf und hinunter gehen oder laufen.
- Körpergewicht Übungen: 10-15 Kniebeugen, Liegestütze an der Wand oder Ausfallschritte, während man auf seinen Kaffee oder den Kopierer wartet 😊
- Dynamische Übungen: Hampelmänner, Anfersen oder Laufen am Stand während 2-5 Minuten
- Schreibtisch / Sesselübungen: Stretching, Aufstehen – Niedersetzen, oder Zehenspitzenstand im Sitzen.

Wie es am besten funktioniert:

Mit 2-3 Einheiten täglich beginnen und langsam steigern, eine Erinnerung am Handy oder der Smartwatch einstellen, und Bewegungsbuddys suchen. Denn in der Gruppe macht es mehr Spaß.

Viel Vergnügen beim Snacken wünscht das PVZ-Team Linz Süd

Autorin: Marie-Lies Vierhapper