

# MEIN BEWEGUNGSTAGEBUCH

WOCHE \_\_\_\_\_ VOM \_\_\_\_\_ BIS \_\_\_\_\_

**Schritt für Schritt!** Notiere in der Tabelle, wie aktiv du jeden Tag warst. So bleibst du am Ball und wirst dich freuen, wenn deine Gesundheit von Woche zu Woche zunimmt.

Tag	Meine Aktivität Art der Bewegung oder Sportart	Belastung empfundene Intensität							Dauer in Min. pro Tag	Schritte pro Tag
		sehr leicht	leicht	leicht- mittel	mittel	mittel- schwer	schwer	sehr schwer		
Montag										
Dienstag										
Mittwoch										
Donnerstag										
Freitag										
Samstag										
Sonntag										
<b>Mein Wochen-Pensum</b>										

**Ausfüllanleitung:**

Notiere an jedem Wochentag die Art der Bewegung in der linken Spalte. Je nach Intensität der Belastung, die du dabei empfunden hast, kreuze das entsprechende Kästchen an. Die Dauer jeder Aktivität notierst du gleich nebenan. Die Gesamtdauer jedes Tages kommt in das jeweilige hellgelbe Feld. Falls du eine Fitnessuhr oder einen Schrittzähler hast, notiere auch immer deine jeweiligen Schritte.

# MEINE PERSÖNLICHE ERFOLGSBILANZ

## AUSWERTUNG DES BEWEGUNGSTAGEBUCHES

### Belastung (empfundene Intensität)

**Mittlere Belastungen** sind für deine Gesundheit optimal. Dabei solltest du etwas außer Atem kommen, leicht schwitzen und die Belastung auch körperlich spüren (= mittlere drei Spalten im Bewegungstagebuch). Eine geringe Intensität ist zwar gut, führt aber zu keinem nennenswerten Trainingseffekt. Erhöhe in diesem Fall beim nächsten Mal die Intensität ein wenig – indem du beispielsweise beim Spazierengehen die Schritte etwas beschleunigst. Intensive Anstrengung ist nur sinnvoll, wenn du Leistungsziele verfolgst. Du solltest dich dabei auf keinen Fall überfordern.

### Dauer

In der Tabelle unten findest du Empfehlungen für Einsteiger. Gehörst du zum Gesundheitstyp „passiv“ oder „ungeübt“, sind 15–30 Minuten Aktivität pro Einheit ausreichend. Aber auch 10 Minuten sind schon ein guter Anfang. Um dein Pensum zu steigern, solltest du zunächst die Dauer und Häufigkeit deiner Aktivitäten erhöhen und erst danach deren Intensität. Die Gesundheitstypen „aktiv“ und „trainiert“ orientieren sich an der letzten Zeile der Tabelle: Drei bis sechs Mal pro Woche 30–70 Minuten.

Woche	Häufigkeit (pro Woche)	Dauer (pro Bewegungseinheit)
1 bis 3	2 bis 3 Mal	15 bis 30 Minuten
4 bis 6	2 bis 3 Mal	20 bis 40 Minuten
7 bis 10	3 bis 4 Mal	30 bis 45 Minuten
11 bis 14	3 bis 4 Mal	30 bis 60 Minuten
dauerhaft	3 bis 6 Mal	30 bis 70 Minuten



### Schritte

Unter medizinischen Gesichtspunkten gelten 10.000 Schritte pro Tag als optimal. Das entspricht je nach Schrittänge fünf bis acht Kilometer Gehstrecke – ein ordentliches Pensum. Mit einem Schrittzähler kannst du deinen Aktionsradius überprüfen und das Ergebnis in das Bewegungstagebuch eintragen.

### Das Ziel

Auf dem Weg von einem passiven Lebensstil zum Prädikat „topfit“ brauchst du Geduld. Mit dem Bewegungstagebuch kannst du deine Fortschritte direkt ablesen. Ziel sollte es sein, die Zahl der Aktivitäten zu steigern und die dabei empfundene Belastung vor allem im mittleren Bereich zu halten. Wenn du schließlich fast jeden Tag mindestens eine halbe Stunde aktiv bist, wirst du deine neue Gesundheit nicht mehr missen wollen.