



30 GUTE GRÜNDE, SICH ZU BEWEGEN...

Was verändert sich durch Sport und Bewegung?

Psychosoziale Veränderungen

1. Verbesserung der Lebensqualität und des Lebensgefühls
2. Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
3. Neue Bekanntschaften werden geschlossen
4. Gemeinsames Erlebnis von Bewegung
5. Bewegungsmöglichkeiten im Alltag werden entdeckt und genutzt
6. Mehr Gelassenheit in Stresssituationen
7. Psychische Belastbarkeit nimmt zu
8. Mehr Ausgeglichenheit, Abbau von Spannungen
9. Erfolgs- und Zufriedenheitserlebnisse nach dem Sport nehmen zu
10. Bewegung wird selbstverständlicher Teil des Lebens

Veränderungen in der Muskulatur

11. Mehr Blutgefäße im Muskelgewebe
> bessere Versorgung der Muskulatur
12. Vergrößerter Querschnitt der Muskulatur
13. Verbesserte Koordination im Muskel, > verbesserte Leistungsfähigkeit

Veränderungen beim Herzen

14. Vergrößerung des Herzvolumens (pro Herzschlag kann mehr Blut ausgepumpt werden)
15. Verringerung des Herzschlages in Ruhe und bei Belastungen (weniger Arbeit für das Herz)
> die Herzleistung steigt
16. die Eigendurchblutung des Herzens/ der Herzmuskulatur vergrößert sich
> das Herzinfarkt-Risiko sinkt

Veränderungen im Blut

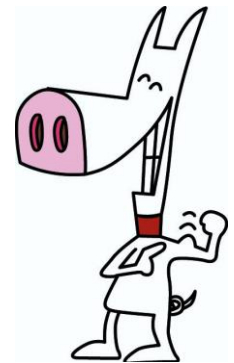
17. Verbesserte Fließeigenschaften
18. Vergrößerung des Blutvolumens (mehr Blut zur Verfügung)
19. Mehr Sauerstoff kann transportiert werden (bessere Versorgung)
20. Blutgefäße sind elastischer, Gefäße verstopfen nicht
> das Herzinfarktrisiko sinkt

Veränderungen in der Lunge

21. Vergrößerung des Atemzugvolumens (pro Atemzug wird mehr Sauerstoff aufgenommen)
22. Verringerung der Atemfrequenz (die Lunge muss für die gleiche Menge an Sauerstoff weniger arbeiten)
23. Vergrößerung der maximalen Sauerstoffaufnahme (der Lunge steht mehr Sauerstoff zur Verfügung)

Veränderungen im gesamten Körper

24. Gelenke und Stützapparat werden stabiler und beweglicher.
25. Immunabwehr ist verbessert
26. Verbesserter Stoffwechsel, Verdauung
27. Erholungsfähigkeit ist größer und Ermüdbarkeit geringer
28. Leistungsreserve vergrößert sich und der Leistungsabfall im Alter ist geringer
29. Körpergewicht kann reduziert bzw. leichter stabil gehalten werden
30. Sie werden glücklicher!



©LSBNRW