

Movement Snacks

Kleine Bewegungseinheiten für den Alltag

Was sind Movement Snacks?

Der Begriff „Movement Snacks“ stammt aus dem Englischen und lässt sich mit „Bewegungshäppchen“ übersetzen. Gemeint sind damit kurze, spontane Bewegungseinheiten, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Im Gegensatz zu klassischen Workouts, die oft eine halbe Stunde oder länger dauern, dauern Movement Snacks meist nur wenige Minuten – oder sogar Sekunden. Ziel ist es, auch im stressigen Alltag regelmäßig in Bewegung zu bleiben und so die Gesundheit zu fördern. Probieren Sie es aus, Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Warum sind Movement Snacks wichtig?

- Fördern die Gesundheit: Regelmäßige kleine Bewegungseinheiten helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen und anderen Beschwerden vorzubeugen.
- Ideal für Vielbeschäftigte: Wer wenig Zeit hat, profitiert von den kurzen Bewegungspausen.
- Steigern die Konzentration: Bewegung regt die Durchblutung an und kann die geistige Leistungsfähigkeit verbessern.
- Lösen Verspannungen: Besonders bei sitzender Tätigkeit helfen kleine Bewegungen, Verspannungen vorzubeugen oder zu lösen.

Beispiele für Movement Snacks

- Treppen steigen statt den Aufzug nehmen
- Ein kurzes Dehnen am Arbeitsplatz
- Ein paar Kniebeugen während einer kurzen Pause
- Mit den Armen kreisen oder die Schultern lockern
- Einmal um das Büro oder den Wohnblock spazieren
- Balanceübungen beim Zähneputzen
- Wadenheben beim Warten auf den Bus

Tipps für die Integration von Movement Snacks

1. Stellen Sie sich einen Timer oder nutzen Sie Apps, die an regelmäßige Bewegung erinnern.
2. Verknüpfen Sie Bewegung mit alltäglichen Routinen, etwa beim Telefonieren oder Zähneputzen.
3. Seien Sie kreativ: Jede noch so kleine Bewegung zählt!
4. Machen Sie Movement Snacks zu einer Teamaktivität, um sich gegenseitig zu motivieren.