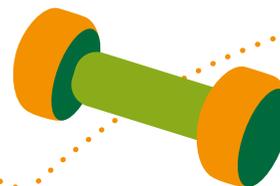


SITZ-CHECKLISTE

FÜR ERWACHSENE

Mehr **Bewegung**, weniger sitzen:
inspirierende **Tipps** für Erwachsene.

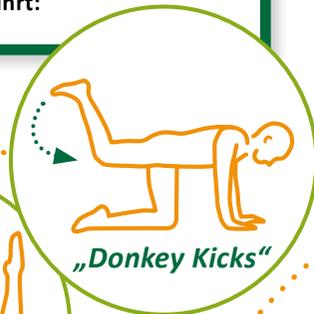


Morgens/Vormittags

- Das Morgengetränk **im Stehen** statt im Sitzen getrunken.
- Das Auto bewusst weiter weg geparkt oder eine Station eher aus dem ÖPNV ausgestiegen und zur Arbeit gelaufen.
- Im Büro häufig die **Sitzposition** gewechselt und alle 20 Minuten aufgestanden.

Nachmittags

- Auf Sitzpausen geachtet und andere dazu motiviert: **gemeinsamer Gang zur Kaffeemaschine, im Laufen telefoniert, die Treppe genutzt.**
- Drei kurze Rückenübungen ausgeführt:



„Donkey Kicks“



„Butterfly“



„Schulter kreisen“

Abends

- Beim Abendessen kochen **zur Lieblingsmusik** getanzt.
- Vor dem Fernsehabend **kurz Gymnastik** gemacht.
- Die Serie oder den Spielfilm unterbrochen, um ein Getränk oder einen gesunden Snack zu holen.
- Zähne **in Bewegung** geputzt oder abwechselnd mal auf dem rechten, mal auf dem linken Bein gestanden.
- Vor dem Einschlafen **Progressive Muskelrelaxation (PMR)** durchgeführt und dabei in alle Körperregionen hinein gefühlt.

Besondere Anlässe

- Bei der Familienfeier: Die ganze Runde dazu animiert, aufzustehen und spazieren zu gehen.
- Bei der Fahrt in den Urlaub: **Regelmäßige Pausen** gemacht, um sich die Beine zu vertreten.

Sonst im Alltag

- Drucker im Nachbarbüro genutzt.
- Dank dem höhenverstellbaren Schreibtisch **abwechselnd, mal im Stehen, mal im Sitzen** gearbeitet.
- Im ÖPNV **stehend** gefahren.
- Auf virtuelle Helfer wie Alexa verzichtet und das **Licht** sowie die **Musik** selbst eingeschaltet.
- Wasserflasche oder -karaffe in der Küche gelassen und immer wieder mit dem Glas hingelaufen.
- Fernbedienung auf den Fernseher statt auf das Sofa gelegt.
- Beim Telefonieren durch den Raum gelaufen.

Mittags

- In der Mittagspause nach dem Essen in der Kantine noch einen kleinen Spaziergang gemacht.
- Die Mittagspause genutzt, um Sport zu machen, z.B. im Studio um die Ecke, im Park oder zu Hause auf der Matte.
- Die Mittagspause genutzt, um den **Tageseinkauf** zu Fuß zu erledigen.

Drucken Sie diesen Zettel zur Erinnerung aus und haken Sie abends das Zutreffende ab. Es ist auch eine Sitz-Checkliste für Kinder erhältlich.

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
www.bzga.de

Download:

Diese Checkliste als PDF-Datei finden Sie unter:
www.uebergewicht-vorbeugen.de

Stand:
August 2023

Quellenangaben sind auf Anfrage bei der BZgA erhältlich.

Hier ist Platz für weitere Ideen:

- _____
- _____
- _____