

Diagramm zur Beobachtung Ihrer körperlichen Bewegung

- Das Diagramm kann dazu verwendet werden, den derzeitigen Stand und eine Steigerung Ihrer Bewegungsphasen zu beobachten.
 - Auf der linken Seite des Diagramms werden die Zeitabschnitte der körperlichen Bewegung eingetragen. Die Zeitabschnitte können z.B. in 5-Minuten-Schritten (oder auch in größeren Zeitabschnitten) erfolgen, je nachdem, wie lange Sie täglich körperlich aktiv sind.
 - Markieren Sie am ersten Tag Ihrer Aufzeichnungen, wie lange Sie körperlich aktiv waren. Dazu gehören:
 - die alltäglichen Aktivitäten, wie die Fahrt mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zum Einkaufen, Gartenarbeit, der Spaziergang am Abend etc. und/oder
 - die Zeit Sie für sportliche Aktivitäten, wie das Geh- oder Lauf-Programm, verwenden.
- Vermerken Sie Ihre körperliche Aktivität möglichst an dem Tag an dem Sie sie durchführen.
- Wenn Sie Ihre Bewegungsphasen über den Tag verteilen, addieren Sie die Zeit und tragen diese dann in das Diagramm ein, z.B. morgens 10 Minuten Gymnastik + mittags 10 Minuten Spaziergang + abends 10 Minuten Staub saugen entsprechen 30 Minuten körperliche Aktivität.
- Verbinden Sie die Markierungen jeweils durch eine Linie. So können Sie die Entwicklung Ihrer körperlichen Bewegung genau verfolgen.
- Hinter dem folgenden Link finden Sie ein ► Beispiel für ein mögliches Diagramm zur Beobachtung Ihrer körperlichen Bewegung.

Name: _____

Monat: _____

