

Fit mit

COMPUTERIA
SOLOTHURN

30. März 2023

Martin Dürig



Mein letztes Referat war anscheinend etwas kopflastig.

Darum heute ein Thema eher für den Körper als für den Kopf!

ODER DOCH FÜR BEIDE????????????????????

Es geht heute nur darum, wo Informatik helfen kann, die Fitness zu fördern.

Wer erkennt den flotten Herrn im topmodernen Trainer?



Richtig, es ist Jack Günthard, der Fitnessapostel der 70er Jahre.

Er hat die ganze Fitnesswelle ausgelöst und war eigentlich Wegbereiter für spätere Entwicklungen



Schauen wir doch kurz mal in so einen Film hinein!

Achtung: Bitte mitmachen!



In meinem letzten Referat habe ich diese Folie bereits eingesetzt und die Bemerkung gemacht:

«... es wäre auch Gelegenheit, etwas für die Fitness zu tun!»

Diese Youtube – Videos dürfen auch ruhig zuhause mal angeschaut werden!

Ich frage mich; Hat wohl jemand die Videos von Gabi Fastner geschaut oder sogar mitgemacht?

alles für zuhause!

The screenshot shows the YouTube channel page for Gabi Fastner. At the top, there is a profile picture of Gabi Fastner and her channel name. Below this, there is a section titled "Neueste Videos von Gabi Fastner". The videos listed are:

- STÄRKE & ENERGIE**: 19/46 min für Stärke und Energie | ohne Geräte, im Stehen. 4722 Aufrufe · vor 4 Stunden.
- BODY in Form HomeWorkout**: 42 min. Body in Form | Home-Workout ohne Geräte, für Fortgeschrittene. 2025 Aufrufe · vor 10 Stunden.
- durchbewegt in 20 Minuten**: ohne Geräte, nur im Stehen. 955 Aufrufe · vor 2 Jahren.
- Morgen-Gymnastik**: 12 Minuten Frühsport. 1 von 12 min. Morgengymnastik | ohne Geräte im Stehen. 955 959 Aufrufe · vor 1 Jahr.
- schnelle Ganzkörper Fitness**: in 25 min. schnelle Ganzkörper-Fitness | ohne Geräte. 388 382 Aufrufe · vor 2 Jahren.
- 15/46 min. Formen und straffen**: ohne Geräte, im Stehen.

Ein Blick auf YouTube unter «Gabi Fastner» zeigt, was es alles gibt.

... und es gibt viele Übungen!

Verhaltensmuster Bewegung

Ignorant	Will nichts von Gesundheit hören
Möchtegern	Weiss, dass trainieren gesund ist, aber...
Beginner	Hat schon ein paar Versuche gemacht – und will jetzt wieder
Macher	Trainiert regelmässig – mit wenigen Unterbrüchen
Könnner	Trainiert regelmässig, gezielt und dauerhaft

Punkto Bewegung und Fitness gibt es ausgeprägte
Verhaltenstypen
(ist Typen männlich und weiblich???)

Zu welchem Typ gehörst du wohl?

Hand aufs Herz bitte!



Wo liegt das Problem?
Bei mir selber!

Also was kann ich dagegen tun?

Wie viele Schritte sollte man am Tag gehen?

Im Mittel laufen Menschen rund 5000 Schritte am Tag. Das zeigen Smartphone-Daten aus mehr als 100 Ländern. Der Gesundheit zuliebe sollten es allerdings ein paar Schritte mehr sein, sagt die Ärztin Petra Jürgens.

Der Gesundheit zuliebe sollten es allerdings ein paar mehr sein: Gut wären täglich 8000 Schritte, noch besser **10.000**."

Die Zahl von 10.000 Schritten ist eine bekannte Faustregel. Sie geht zurück auf eine Werbekampagne für einen Schrittzähler aus dem Jahr 1964. Doch sie entspricht auch heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Ich habe mal recherchiert wie das mit der bekannten 10'000 Schritt – Regel ist.
Fantasie oder Tatsache?

Also ist es wissenschaftlich erwiesen, dass Bewegung, vor allem im Alter, etwas sehr Wichtiges ist.



... aber so macht
es eher wenig
Spass!

Viele würden sich schon bewegen, aber

- **es regnet / es könnte regnen kommen**
 - **es ist zu kalt / zu heiss**
 - **gerade keine Zeit / schon bald dunkel**
 - **könnte mich erkälten**
 - **... usw**
-
- Darum gibt es auch Möglichkeiten für die Bewegung zuhause, nämlich Fitnessgeräte (davon später!)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO
Office fédéral du sport OFSPO
Ufficio federale dello sport UFSPO

Das Bundesamt für Sport liefert uns Informationen.



«Gesundheitswirksam bewegen»

Bewegungsempfehlungen für ältere Erwachsene



ältere
Erwachsene



oder



MITTLERE
INTENSITÄT



HOHE
INTENSITÄT.



Zusätzlicher Nutzen
durch weiterführendes
Training von:

- KRAFT
- GLEICHGEWICHT
- BEWEGLICHKEIT
- AUSDAUER

Die Zeitangaben beziehen sich auf 1 Woche!



«Gesundheitswirksam bewegen»

Basisempfehlungen für ältere Erwachsene

«Bewegen»

Heisst nicht zwingend Sport treiben.
Alltagsaktivitäten (mittlere Intensität) lassen sich leicht in den Tagesablauf integrieren:

- *Zügiger Spaziergang während der Mittagspause*
- *Treppen steigen*
- *Tägliche Einkäufe mit dem Velo*



«Regelmässig»

Idealerweise die Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilen. Jede körperliche Aktivität ab 10 Minuten kann über den Tag zusammengezählt werden.

Bewegen heisst nicht Leistungssport!

Wichtig ist vor allem auch eine Regelmässigkeit!

Ja nicht 3 Stunden sich verausgaben und dann eine Woche nichts mehr machen!



«Gesundheitswirksam bewegen»

Basisempfehlungen für ältere Erwachsene

«Mit mittlerer Intensität»

Zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommen wie zum Beispiel zügiges Gehen, Radfahren, Schneeschaufeln oder Gartenarbeiten.



«Mit hoher Intensität»

Zumindest leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen wie zum Beispiel Laufen, zügiges Velofahren, Schwimmen, Skilanglaufen oder ein **HerzKreislauftraining an Fitnessgeräten.**

Auch Fitnessgeräte sind wertvoll!

Vor allem, wenn das Wetter schlecht ist.
So kann man sich nicht drücken, wenn es mal regnet.

Das Thema Fitnessgeräte kommt dann später

erster Schritt...

Schrittzähler

Der erste Schritt zum Erreichen des Tagesziels ist also

... ein Schrittzähler!

Klar gibt es auch Apps auf dem Handy.
Aber haben wir das Handy immer dabei?



Da gibt es einfachere Modelle, die gut zu tragen sind.

Sogar für elegante Damen passend!



... und es gibt teure Uhren, die neben vielem anderem auch die Schritte zählen



Zum Beispiel kann auch immer die Herzfrequenz abgelesen werden und viele Sportarten können eingestellt werden.

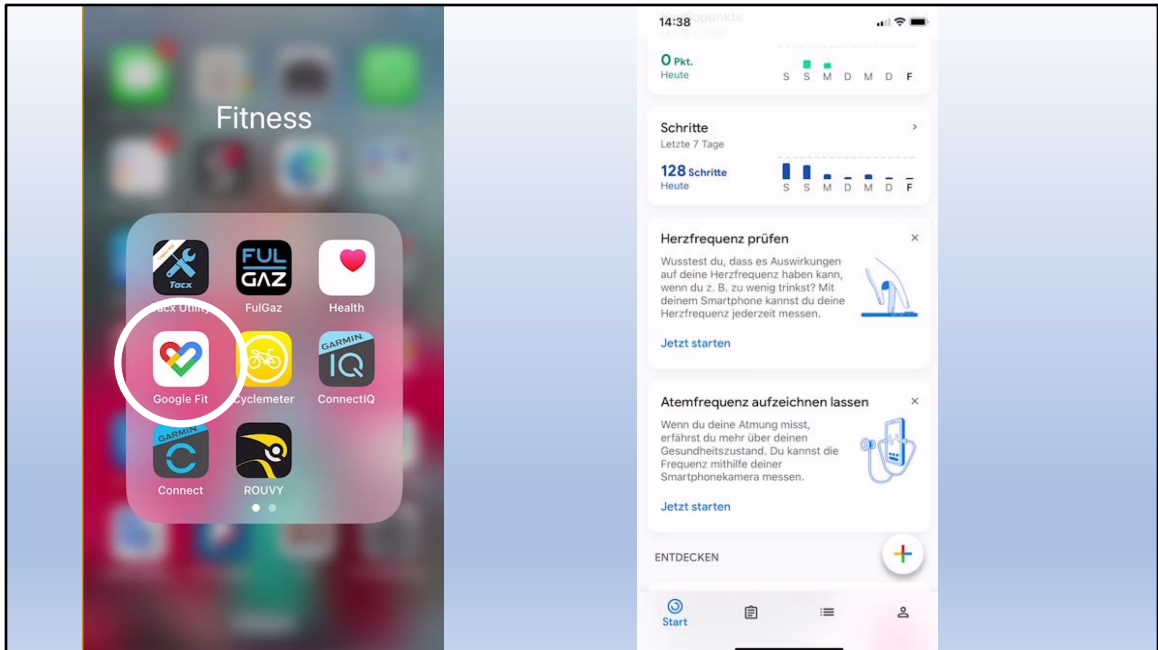
Eher für Freaks und entsprechend teuer

Gesundheits Apps



Für das Handy gibt es eine grosse Auswahl an Apps für die Gesundheit.

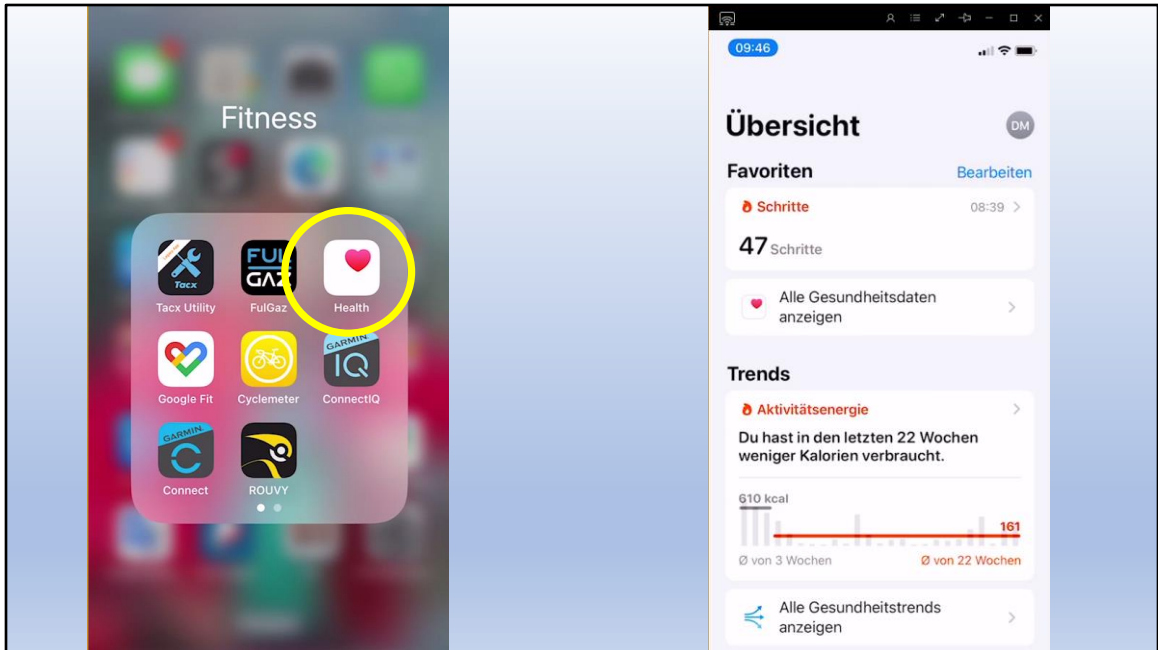
Einige sind brauchbar, vieles ist Schrott



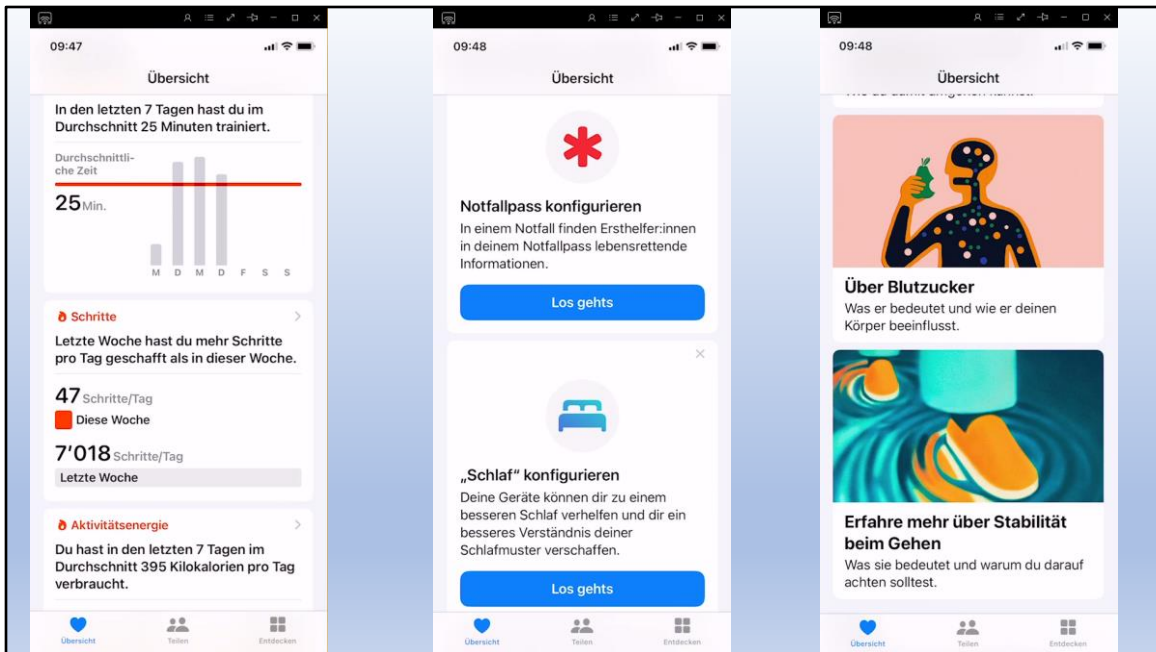
Eine brauchbare App ist sicher **Google Fit**

Neben den gemachten **Schritten** (*aber eben nur, wenn ich das Handy auf mir trage*) kann ich auch meine **Herzfrequenz** messen.

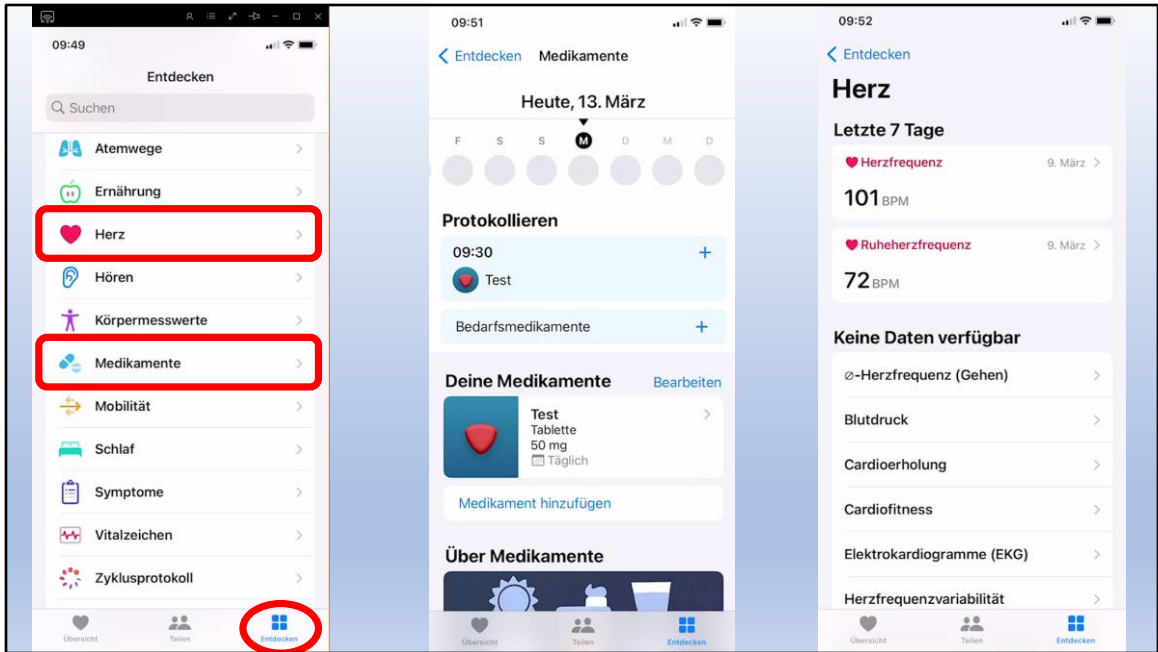
Daneben gibt es noch ein paar Tipps.



Mit der bei Iphone installierten App **Health** bekomme ich auch eine Übersicht über meine Schritte und eine Zusammenstellung der Schritte in der Vergangenheit.



Daneben kann ich meinen Notfallpass konfigurieren und bekomme diverse Tipps.



Interessant sind die Punkte:

Medikamente

Ich kann meine Medis konfigurieren und werde dann daran erinnert

Herz

Ich kann meine Herzfrequenzen anzeigen



Eine weitere brauchbare App ist **«Fitness»**,
Am besten verbunden mit einem Schrittzähler.

Hier mit der **Connect-App von Garmin**

Krankenkassen-Apps



CONCORDIA



sanitas

SWICA

VISANA

Nicht zu vergessen!

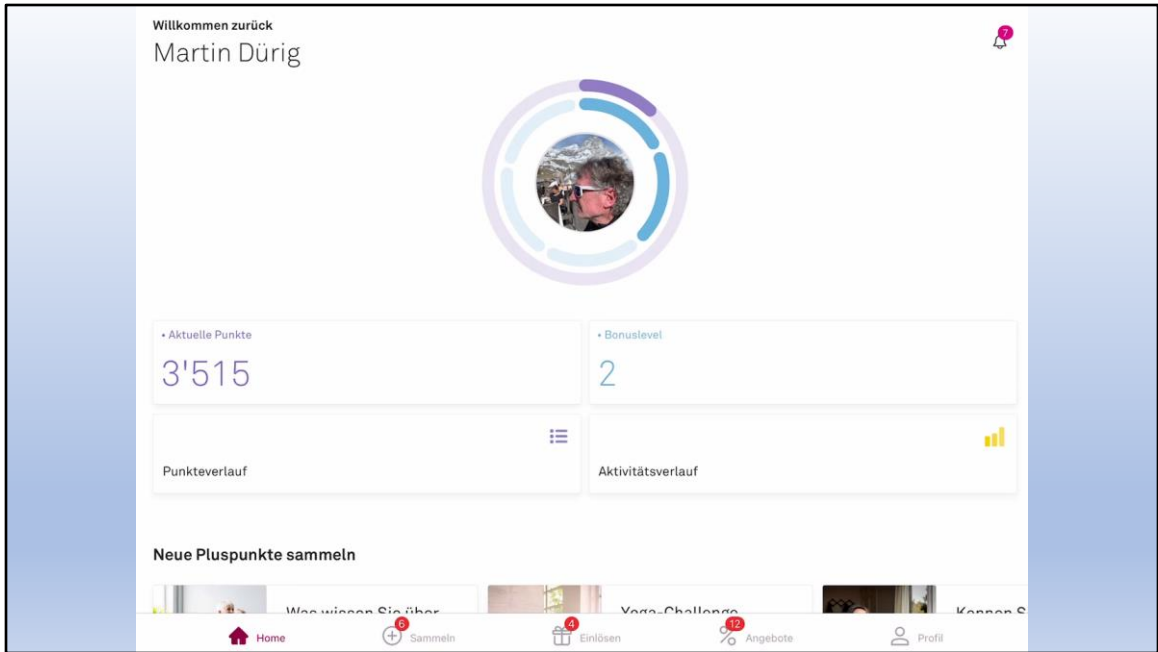
Praktisch alle Krankenkassen sind daran interessiert, dass man sich bewegt.

Darum gibt es diverse Modelle, wie man Punkte sammeln kann. Mir genügend Punkten wird man dann auch belohnt.

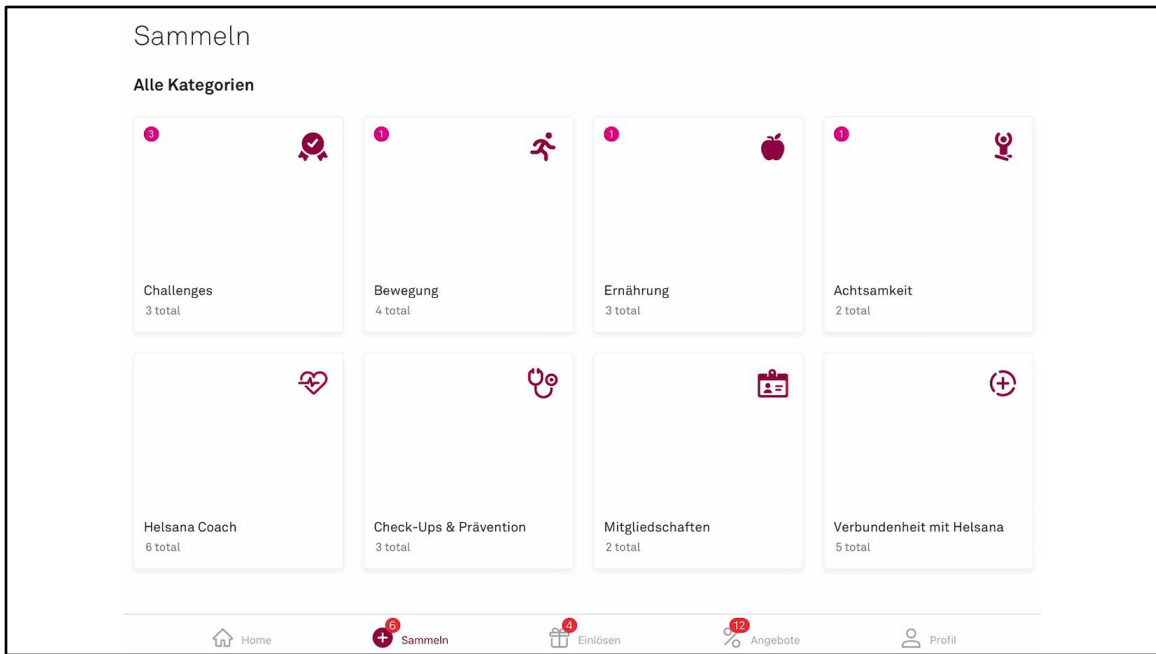


Hier am Beispiel der Helsana:

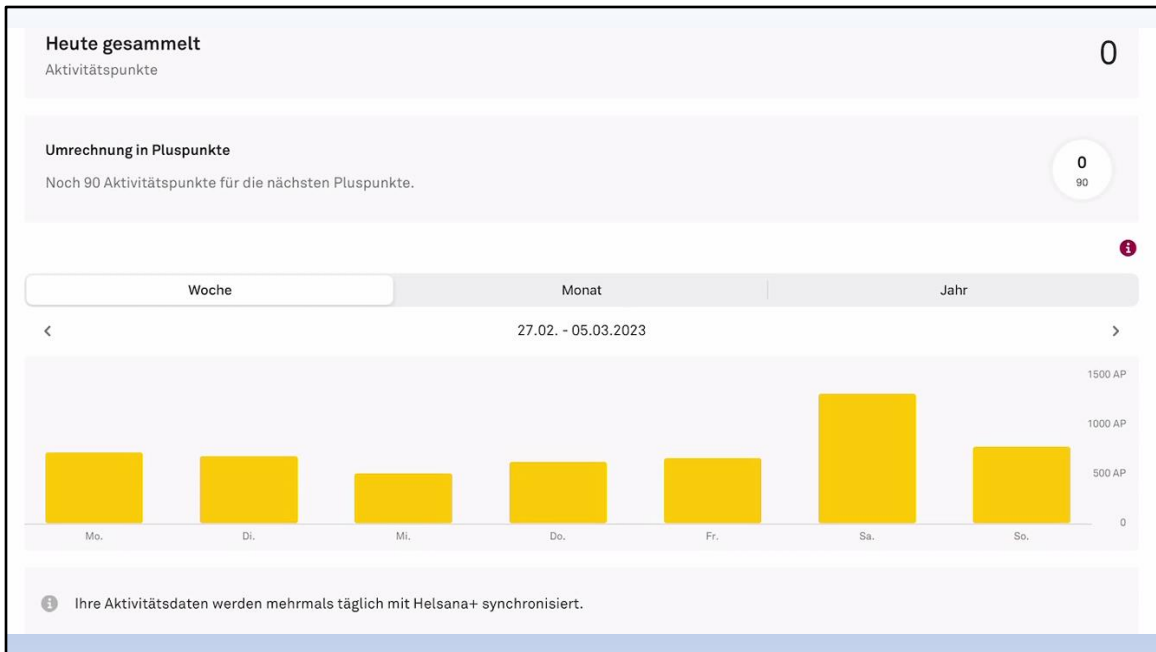
Helsana+ ist die Basis



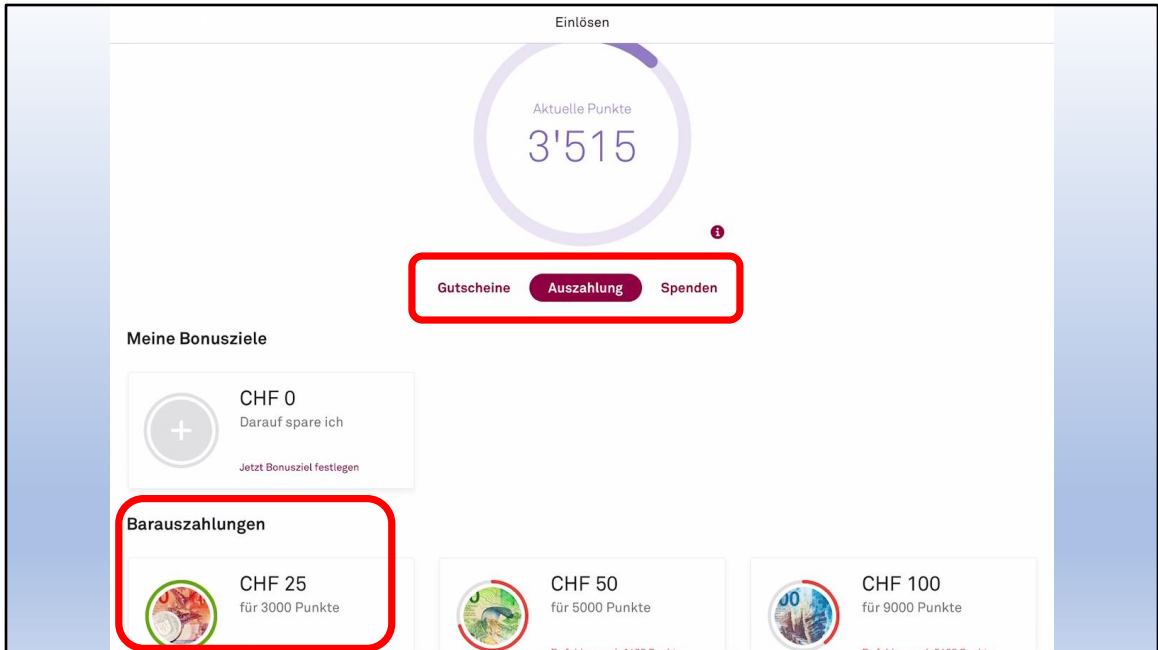
Vorausgesetzt ich trage einen Schrittzähler, bekomme ich Punkte für meine Aktivitäten.



Punkte bekomme ich auch für andere Bemühungen.



Meine Aktivitäten werden aufgezeichnet



Für meine gesammelten Punkte werde ich belohnt durch

- Gutscheine
- Auszahlung
- Spenden

Fitness-Geräte

...für den Fall, dass Bewegung draussen gerade aus irgendeinem Grund nicht möglich sein sollte!

**Wie viele solche
verstauben
irgendwo?**



130 kg Gewichtsbelastung

8 kg Schwungmasse

4 Punkt-Auflagesystem



Ein modernes
Modell (Gerät!)



Ein einfaches
Modell (günstig)



Es geht noch
einfacher!



Ein einfaches Velo

... oder ein
Laufband!





Professionell !

Es geht auch
so!

TV für Velo
und
Laufband



Das ist eher für «Spinner»!

Laufband + Velo auf der Rolle + TV für Filme



Wie wäre es doch schön, wenn man auf dem Fitness-Gerät nicht einfach nur Bewegung hätte, sondern auch an bestimmten Orten laufen könnte!

Genau das ist möglich!

Hier zum Beispiel eine Wanderung durch die Altstadt von Bern beim Restaurant «gut gelaunt» vorbei.

... und wie geht das?



Bei YouTube gibt es eine ganze Menge von **Virtual Walking** und **Virtual Running Videos**.

NETFLIX

... geht natürlich auch!

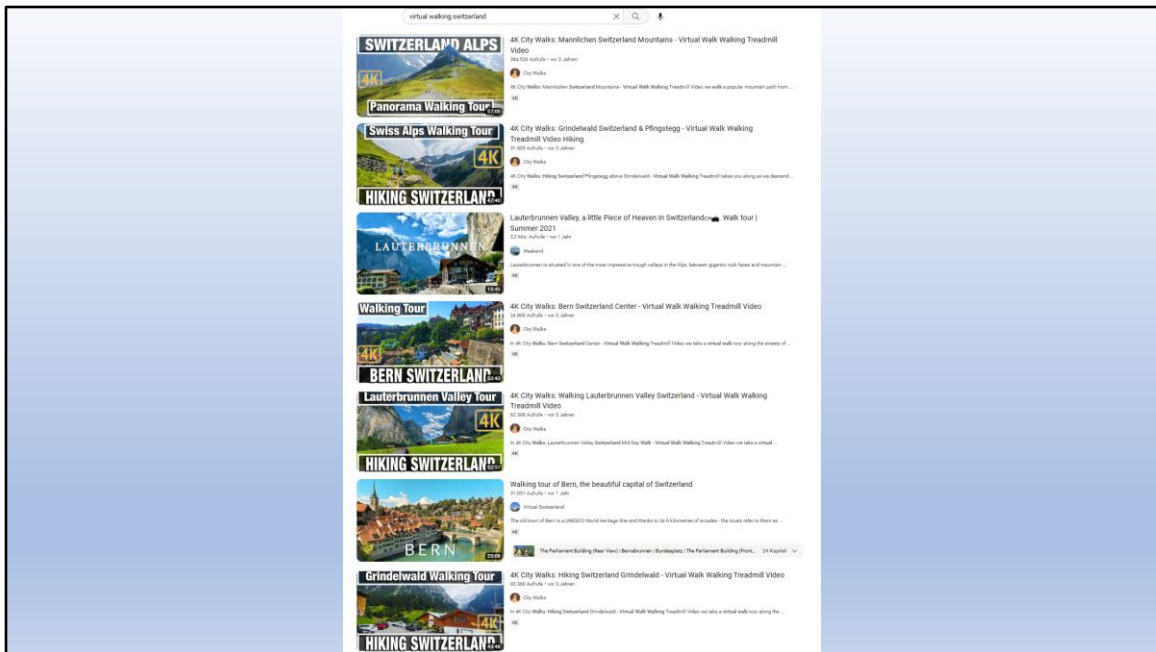


einfach

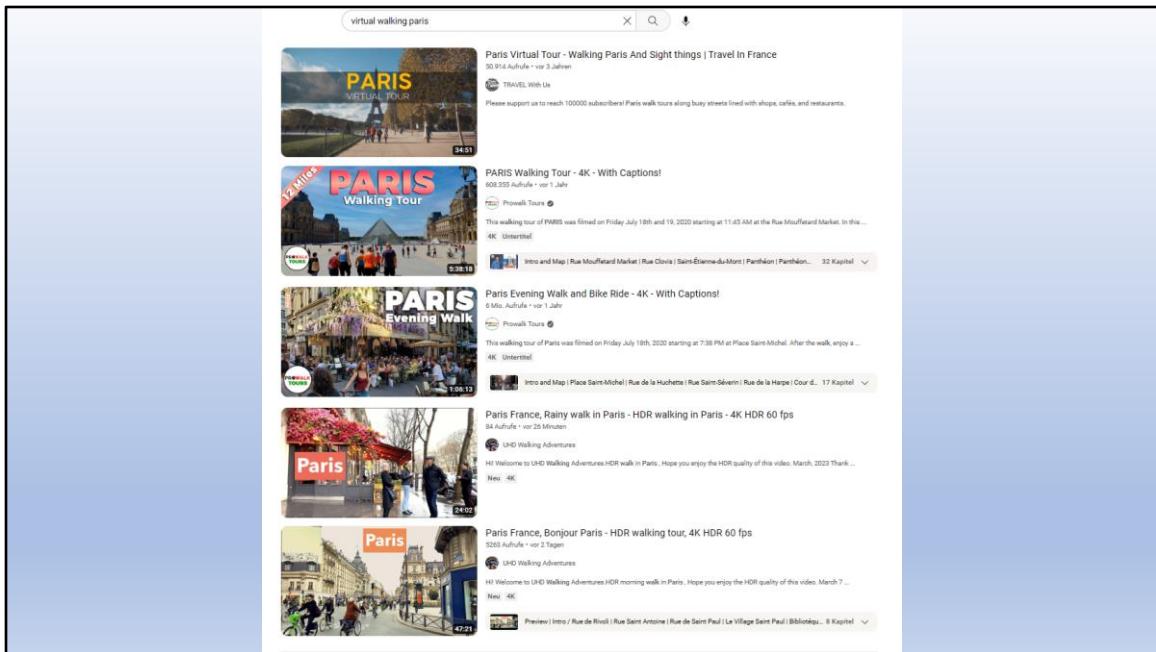
Ipad



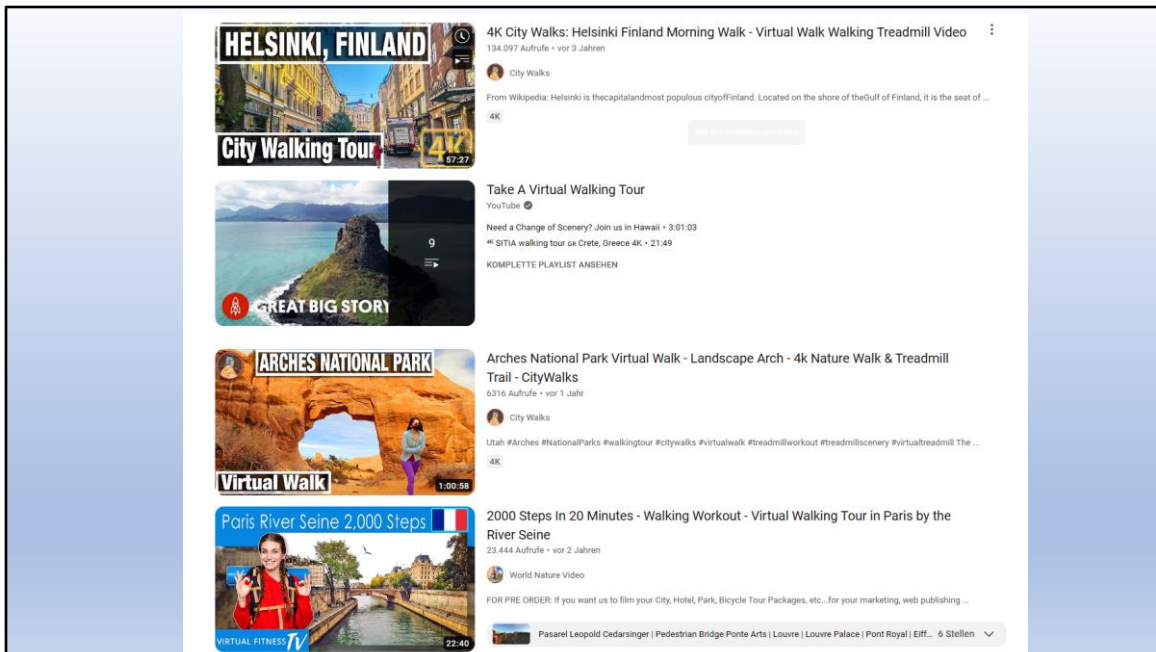
... oder exklusiv



Bei YouTube gibt es eine ganze Menge von **Virtual Walking** und **Virtual Running Videos**.



Als Beispiel für Paris



Bei YouTube gibt es eine ganze Menge von
Virtual Walking und **Virtual Running Videos**.

Virtual Cycling

Ipad genügt!

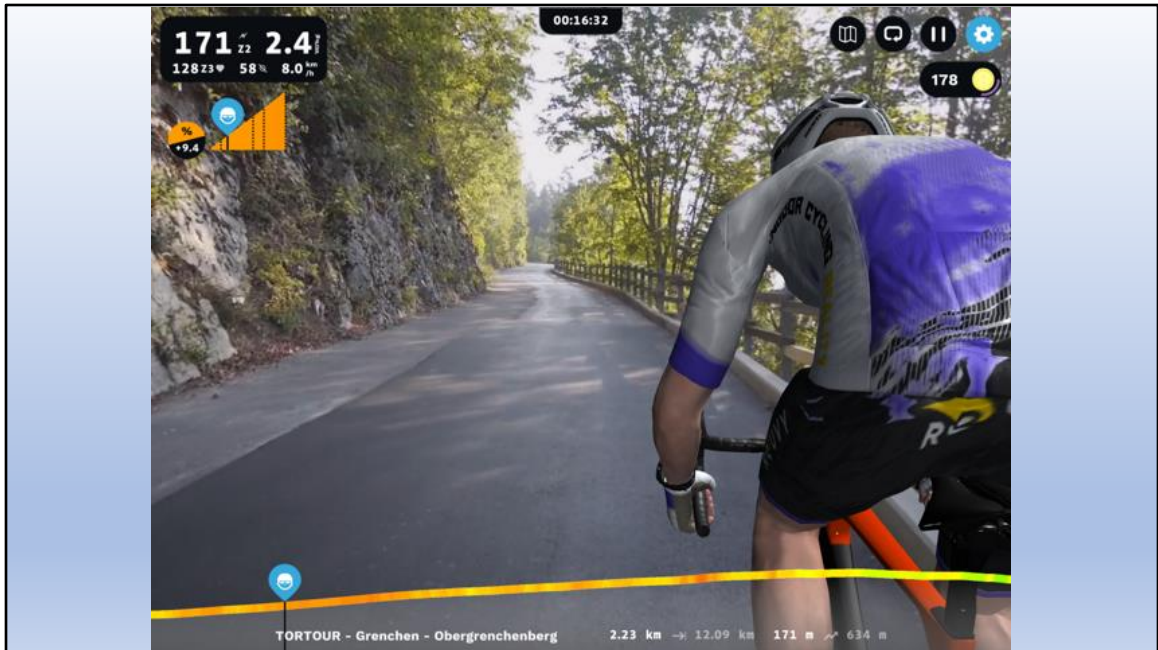


Bei YouTube

Virtual Cycling Videos suchen.



... oder so!



Es muss ja nicht gerade das sein!

Aus der Sicht des Fahrers:
Hier fährt man virtuell den Grenchenberg hinauf.

Alle Angaben sind ersichtlich

Bedingt eine entsprechende Software!

SPORT IM ALTER



Bewegung ist wichtig!

Sollte es mir gelungen sein, dass Computerianer und Computerianerinnen bewegungsbewusster geworden sind, dann wäre mein Ziel von heute erreicht.

Fit dank

COMPUTERIA
SOLOTHURN

Motivation



Loading...

30. März 2023

Martin Dürig



Mit den paar Tipps heisst es jetzt «Fit **DANK** Computeria»!

Ich wünsche mir für euch alle viel Motivation!