

Radel dich schlau!

Bewegungsmangel ist ein weltweites Problem in allen Altersklassen und führt zu einer hohen Krankheitslast sowie einer verkürzten Lebenserwartung. Bereits vor der COVID-19-Pandemie galt körperliche Inaktivität als die „Lebensstil-Pandemie des 21. Jahrhunderts“. Laut der WHO erreichen 80% der Kinder und Jugendlichen weltweit beispielsweise die tägliche Bewegungsempfehlung nicht (WHO, 2020). Frauen und Mädchen sind hiervon häufiger betroffen als das männliche Geschlecht.

Die Bewegung ist jedoch nicht nur aus gesundheitlicher Sicht wichtig, sie steigert auch die Leistungsfähigkeit beim Lernen! Daher sollte man das Lernen regelmäßig durch Bewegungspausen unterbrechen oder sich während des Lernens bewegen, z.B. mit dem Deskbike.

Vorteile für die kognitive Leistungsfähigkeit

- Studien (z.B. Toreyns et al., 2019) bestätigen den positiven Einfluss der Benutzung eines Desk Bikes auf die kognitive Leistungsfähigkeit.
- Bewegung fördert eine bessere Durchblutung, was wiederum die Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert.
- Körperliche Aktivität führt zur Freisetzung von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen, die Stress reduzieren und das Wohlbefinden steigern. Durch reduzierten Stress ist eine bessere Konzentration und Aufnahmefähigkeit beim Lernen möglich.
- Bewegung steigert die Aktivität des präfrontalen Kortex, der für Aufmerksamkeit und Selbstkontrolle verantwortlich ist. Dadurch wird die Fähigkeit, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, gesteigert und das Lernen effektiver.
- Deskbike fahren bietet Abwechslung im Lernalltag!

Anleitung

- Deskbike idealerweise an einem höhenverstellbaren Tisch einsetzen
- Tisch auf Bauchnabelhöhe
- Durch Drehen und Herausziehen des Verstellknopfs Sattelhöhe des Bikes einstellen
- Nach Verstellen den Knopf wieder festdrehen
- An einem Rad in der Mitte kann man mit +/- den Widerstand des Bikes einstellen.

Empfehlung beim Lernen/ Arbeiten

- ✓ 30 minütiger Wechsel zwischen: Stehen -> Radeln -> Sitzen

Literatur

- Hanssen-Doose, A., Handtmann, C., Opper, E., Worth, A. (2019). *Kurze Bewegungspausen in der Grundschule*. Schorndorf: Hoffmann Verlag. ISBN 978-3-7780-2880-3
- Hanssen-Doose, A., Ittensohn, J., Kloock, A.K., Oriwol, D., Worth, A. (2019). Kurze Bewegungspausen im Unterricht zur Konzentrationssteigerung. *sportunterricht*, 68, 10, 441-446
- Torbeyns, T., de Geus, B., Bailey, S., De Pauw, K., Decroix, L., Van Cutsem, J., & Meeusen, R. (2016). Cycling on a bike desk positively influences cognitive performance. *PLoS One*, 11(11), e0165510.
- WHO (2020) WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, online: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>