



10 Minuten „Tut gut!“ – Bewegungsrezept

4x Körpermitte & Rückenfitness



gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at



*Regelmäßige
Bewegung tut mir und
meiner Gesundheit gut!*

So fix und einfach lässt sich Bewegung in den Alltag integrieren! Unsere 10 Minuten „Bewegungsrezepte“ sind nicht nur gut für die Gesundheit, sondern lassen sich tatsächlich mit nur 10 Minuten Aufwand durchführen. Das ist für viele Menschen, die sich im Alltag gern unkompliziert bewegen wollen, ein wahrer Segen. Bei Unsicherheiten oder wenn Sie schon länger keinen Sport gemacht haben, fragen Sie bei Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt oder bei Ihrer Therapeutin bzw. Ihrem Therapeuten ganz einfach nach.

Zubereitung:

- Starten Sie mit einem kleinen Warm-up
- Beginnen Sie die Übungen vorab ohne Zusatzlasten, mit Ihrem Körpergewicht
- Steigern Sie sich allmählich
- Keine Hanteln zu Hause? Kein Problem – die Übungen funktionieren genauso gut mit gefüllten Wasserflaschen, Steinen oder Büchern
- Atmen Sie während der Übung weiter
- Machen Sie die Anzahl an Wiederholungen, wo Sie sich sicher fühlen und die Sie noch in der korrekten Ausführung schaffen





Bulgarian Split Squat



mittel

Stellen Sie sich in Schrittstellung vor einen stabilen Hocker oder Sessel. Der rechte Fuß ist vorne aufgestellt. Legen Sie den linken Fuß auf den Hocker. Halten Sie einen Gegenstand vor Ihrem Brustbein, die Schultern sind dabei tief und der Blick nach vorne gerichtet. Ziehen Sie sanft den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Beugen Sie nun mit stabilem Oberkörper und stabiler Mitte beide Beine. Drücken Sie sich anschließend kraftvoll aus dem rechten Bein wieder hoch, das Gesäß ist dabei wie ein Aufzug, der nach oben hilft. Machen Sie 8-10 Wiederholungen und wechseln die Seite.



gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at



Einarmiges Bankdrücken



Legen Sie sich mit der Brustwirbelsäule, dem Nacken und dem Kopf längs auf eine zusammengerollte Matte. Winkeln Sie die Beine an und stellen die Füße auf. Spannen Sie den Bauch an, um den Rumpf stabil zu halten. Nehmen Sie eine Kurzhantel in die linke Hand und strecken den rechten Arm auf dem Boden aus. Beide Handflächen zeigen nach oben. Winkeln Sie nun den linken Arm im Ellbogengelenk an und stemmen das Gewicht nach oben, bis der Arm gestreckt ist. Halten Sie den Arm stabil, die Bauchmuskulatur ist angespannt. Beugen Sie wieder den Arm und kommen in die Ausgangsposition zurück. Machen Sie 8-10 Wiederholungen und wechseln Sie die Seite.





Kniebeuge auf der zusammengerollten Matte



mittel

Starten Sie im Stand auf der zusammengerollten Matte. Die Füße sind etwas weiter als schulterbreit, die Füße leicht nach außen gedreht. Nehmen Sie die Arme überkreuz und beugen beide Knie, der Blick ist nach vorne gerichtet und auf einen Punkt fixiert. Spannen Sie dabei den Bauch an und schieben das Gesäß nach hinten, so als würden Sie sich auf einen Sessel hinsetzen. Die Knie bleiben hinter den Zehenspitzen, achten Sie darauf, dass die Knie stabil bleiben. Drücken Sie sich mit Hilfe Ihrer Gesäßmuskeln wieder hoch und strecken sich nach oben. Nehmen Sie dabei die Arme lang und spreizen dabei Ihre Finger. Machen Sie 8-12 Wiederholungen.



Variante: falls diese Ausführung zu Beginn zu schwierig ist, lassen Sie die zusammengerollte Matte weg



gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at



Diagonales Arm- und Beinheben



mittel

Gehen Sie in eine Vierfüßerposition, die Schultern sind dabei über den Händen und die Hüften über den Knien positioniert. Die Knie sind auf der zusammengerollten Matte und der Blick zum Boden gerichtet. Spannen Sie den Bauch an. Strecken Sie nun das rechte Bein nach hinten aus und nehmen den linken Arm seitlich. Halten Sie das Bein in der Länge, während Sie den Arm seitlich hochziehen und wieder absenken. Machen Sie 8-10 Wiederholungen und wechseln die Seite.



Variante: falls diese Ausführung zu Beginn zu schwierig ist, lassen Sie die zusammengerollte Matte weg



[gesund.leben.tut.gut](https://www.gesund.leben.tut.gut)

www.noetutgut.at



Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten; Fotos: Manuel Tauber-Romieri, 2022.

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urhebern sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urheber keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.



[gesund.leben.tut.gut](https://www.gesund.leben.tut.gut)

www.noetutgut.at