



10 Minuten „Tut gut!“-Bewegungsrezept

4x Wanderlust



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.

Wandern ist nirgendwo einfacher als in Niederösterreich. Denn die familienfreundlichen „Tut gut!“-Wanderwege bieten abwechslungsreiche Strecken für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Zubereitung:

- Starten Sie mit einem kleinen Warm-up.
- Steigern Sie sich allmählich.
- 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.



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



Schultermobilisation



Setzen Sie Ihre Fingerspitzen am Schulterdach ab. Kreisen Sie nun die Ellbogen nach vorne. Beginnen Sie mit kleinen Kreisen und vergrößern Sie diese. Wechseln Sie die Bewegungsrichtung und kreisen nach hinten. Machen Sie 5-7 Wiederholungen pro Richtung.



Variante: **Gegengleiches Schulterkreisen**

Versuchen Sie die Ellbogen gegengleich zu kreisen. Beginnen Sie dabei den rechten Ellbogen nach vorne (unten) und den linken nach hinten (oben) zu kreisen. Mit dieser Übung schulen Sie zugleich Ihre Koordination.



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



Wadenheben (Calf Raises)



Ausgangsposition ist der etwa hüftschmale Stand. Die Fußballen befinden sich auf einer Erhöhung, zum Beispiel einer Stufe. Heben Sie nun die Fersen maximal an und verbleiben Sie für ca. 4-5 Sekunden in dieser Position, bevor Sie die Fersen wieder so weit wie möglich absenken. Machen Sie 8-10 Wiederholungen.



Variante: **Geschlossene Augen**

Versuchen Sie während der Übung Ihre Augen zu schließen. Dadurch schulen Sie Ihren Gleichgewichtssinn.



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



www.noetutgut.at



Kräftigung Rückenmuskulatur



Ausgangsposition ist der etwa hüftbreite Stand. Die Zehenspitzen zeigen nach vorne. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt und spannen Ihre Bauchmuskulatur an. Ziehen Sie nun Ihre Schulterblätter leicht zueinander und hinunter zum Becken. Gehen Sie nun in die Hocke, indem Sie Ihre Hüfte und Knie beugen. Führen Sie dazu Ihr Gesäß nach hinten unten, sodass Ihr Kniewinkel 90° erreicht. Strecken Sie Ihre Arme auf Brusthöhe nach vorne und führen Sie für ca. 10 Sekunden Ihre Hände rasch auf- und abwärts. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie mit Ihren Händen etwas schnell kleinhacken. Machen Sie 8-10 Wiederholungen.





Mobilisation Wirbelsäule



leicht

Ausgangsposition ist die Torwarthaltung. Stützen Sie Ihre Arme auf den Oberschenkeln ab. Wechseln Sie, in Ihrem Atemrhythmus, zwischen Rundrücken (Kinn zur Brust, Bauchnabel nach innen ziehen, Becken nach vorne) und einem geführten Hohlkreuz (Kopf nach oben, Becken kippen). Stellen Sie sich dabei vor, der Kopf und das Becken sind jeweils Bälle, die sich gleichzeitig zueinander und voneinander weg bewegen. Machen Sie 8-10 Wiederholungen.



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: Philipp Monihart, 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