



»MEINE KURZPROGRAMME«

»»MOBILISATION
»»GESCHMEIDIGE
FASZIEN

»»GLEICHGEWICHT
»»KRAFT

www.noetutgut.at

»Alter ist nur eine Zahl -
Sie haben es in der Hand,
wie alt Sie sich fühlen!«



»» Gesund alt zu werden, ist das Hauptziel von ‚Tut gut!‘. Mit unseren ‚Tut gut!‘-Bewegungstipps speziell für Seniorinnen und Senioren trainieren Sie Mobilisation, Faszien, Gleichgewicht und Kraft. Dies hilft Ihnen, Ihre Fitness bis ins hohe Alter zu erhalten. In diesem Sinne: Viel Spaß beim Ausprobieren! <<<

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau

Ludwig Schleritzko
Landesrat

»Pro-Aging« mit Bewegung

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie motivieren, die Kurzprogramme » MOBILISATION, » GESCHMEIDIGE FASZIEN, » GLEICHGEWICHT und » KRAFT regelmäßig in Ihren Alltag zu integrieren. Hier finden Sie die genauen Übungsbeschreibungen mit detaillierten Fotoanleitungen. Lesen Sie die Tipps und probieren Sie die Übungen gleich aus - falls Sie Unterstützung bei der korrekten Ausführung benötigen, wenden Sie sich bitte an eine Trainerin/einen Therapeuten. Um Ihre Gesundheit zu fördern und aufrechtzuerhalten, empfehlen wir Ihnen Folgendes:

- » Mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag, zu machen, davon mindestens 10 Minuten durchgehend
- » 2-5 x pro Woche Ausdauersport betreiben (mindestens 20-30 Minuten):
z. B. Radfahren, Laufen, (Nordic) Walking, Schwimmen oder Tanzen

TIPP: Das Tempo ist richtig, wenn Sie noch plaudern, aber nicht mehr singen können.

- » 2-3 x pro Woche für mindestens 10 Minuten Kräftigungsübungen für die großen Muskelgruppen: Bauch, Gesäß, Beine, Rücken und Brust durchführen

TIPP: Hier eignen sich die Übungen aus »Mein Kurzprogramm« - Kraft

- » Um es komplett zu machen, sollten Sie 2-3 x pro Woche Beweglichkeits- und Koordinationsübungen machen

TIPP:

Hierzu eignen sich die Übungen aus »Mein Kurzprogramm« - Mobilisation, geschmeidige Faszien und Gleichgewicht

- » Fordern, aber überfordern Sie sich nicht
- » Trainieren Sie vielseitig
- » Vermeiden Sie lang andauerndes Sitzen - stehen Sie so oft wie möglich auf und bewegen Sie sich
- » Haben Sie dabei Freude und Spaß



Zur Vorbereitung

Die ideale Körperhaltung für Ihr Training:

- Stellen oder legen Sie sich hüftschmal hin
- Im Stehen und Sitzen sind die Füße im 3-Punkt-Stand: Fersenaußenkante, Großzehe und Kleinzeh saugen sich in den Boden
- Knie bleiben locker
- Becken ist in einer neutralen Position
- Gönnen Sie sich Länge in der Wirbelsäule - stellen Sie sich vor, dass »Sie am Hinterkopf an einem Haar in die Länge gezogen werden«
- Lassen Sie die Schultern locker und ziehen Sie Ihre Schulterblätter Richtung Hose
- Der Kopf liegt entspannt auf Ihrem Hals auf
- Atmen Sie durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund aus



So starten Sie - Aufwärmen:

- 👍 Gehen, laufen oder tanzen Sie zu Ihrer Lieblingsmusik auf der Stelle oder im Raum
- 👍 Gehen Sie die Stiegen ein paar Mal flott rauf und runter

Aufwecken der Sinnesfühler:

- 👍 Massieren Sie mit einem Tennis- oder Gummiball die Fußsohlen
- 👍 Den Körper sanft mit den Händen abklopfen oder ausstreichen



Mein Kurzprogramm

»» MOBILISATION

MOBIL im Liegen

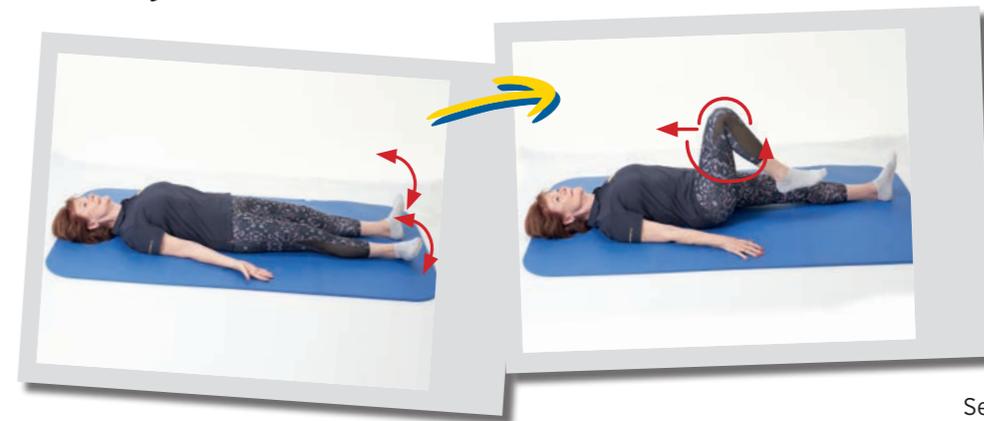
»Nackenroller« und »Nasenspirale«

- » Drehen Sie Ihren Kopf beim Einatmen nach rechts und bringen Sie den Kopf beim Ausatmen wieder zur Mitte. Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite 5 x.
- » Bleiben Sie mit dem Kopf in der Mitte und malen Sie mit Ihrer Nasenspitze eine Spirale in die Luft
- » Starten Sie mit ganz kleinen Kreisen im Uhrzeigersinn und vergrößern Sie diese langsam. Verkleinern Sie die Kreise gegen den Uhrzeigersinn, bis Sie wieder in der Mitte angekommen sind. Lassen Sie dabei Ihren Atem fließen.



»Hüftaufwecker«

- » Strecken Sie Ihre Beine und drehen Sie sie nach innen und nach außen
- » Ziehen Sie abwechselnd das rechte und linke Bein mit »schleifender« Ferse zum Gesäß heran, weiter Richtung Bauch hochziehen und wieder ablegen
- » Stellen Sie das rechte Bein auf und zeichnen Sie mit dem Knie einen Halbkreis - wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein



MOBIL im Sitzen

»Ein- und Aufrollen«

- Setzen Sie sich auf einen Sessel und legen Sie die Hände an die Außenseite der Knie. Rollen Sie nun gleichzeitig den Kopf und das Becken zueinander ein.
- Rollen Sie sich wieder Wirbel für Wirbel in die aufrechte Sitzposition zurück, richten Sie den Kopf auf und stellen Sie sich bei der Bewegung vor, dass an Ihrem Brustbein ein Seil befestigt ist, an dem leicht gezogen wird



»Rotator«

- Verschränken Sie die Hände vor der Brust, die Ellbogen zeigen dabei nach außen
- Die Drehung nach rechts und links erfolgt aus der Körpermitte, dabei die Ellbogen zur Seite nach links und dann zurück nach rechts ziehen
- Die Nasenspitze schaut während der Übung die ganze Zeit nach vorne



MOBIL im Stehen

»Schulteröffner«

- Greifen Sie mit beiden Händen einen Fahrradschlauch, ein Fitnessband, einen Bademantelgürtel o. Ä., heben Sie beide Arme über den Kopf, sodass der Körper ein großes Y bildet.
- Ziehen Sie die Hände und den Gurt auseinander, bis Sie die Spannung in der Brust und in den Schultern spüren
- Beugen Sie die Ellbogen und senken Sie den Gurt hinter den Kopf
- Halten Sie dabei das Becken und den Rumpf stabil. Strecken Sie die Arme wieder zu einem Y.



»Ganzkörper-Mobilisierer«

- Strecken Sie die Arme Richtung Decke, schwingen diese anschließend tief und wieder hoch

Variation: Strecken Sie beim Wieder-nach-oben-Kommen ein Bein nach hinten und halten Sie kurz die Position.



Mein Kurzprogramm

»»GESCHMEIDIGE FASZIEN*

1. WAHRNEHMEN UND AKTIVIEREN

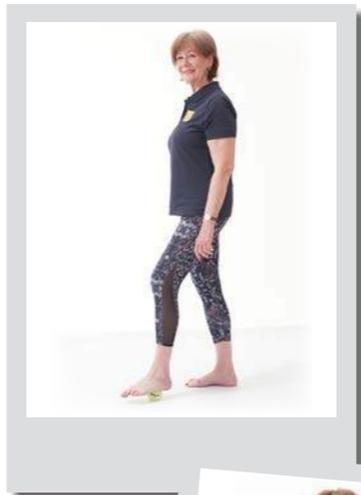
»Fußsohlen-Aktivierer«

- » Stellen Sie sich hüftschmal hin und spüren Sie nach, wie und wo Ihre Fußsohlen Bodenkontakt haben
- » Mit einem Tennis- oder Gummiball das Fußgewölbe von der Ferse in Richtung Zehen langsam durchmassieren
- » Geben Sie den Ball weg, Fuß wieder auf den Boden stellen. Spüren Sie in sich hinein. Was hat sich verändert? Wie fühlt sich Ihr Körper an?
- » Seitenwechsel - massieren Sie die andere Fußsohle

»Abklopfen«

- » Im Sitzen oder Stehen alle Körperpartien (z. B. Arme, Beine, Gesäß, Rücken und Schultern) sanft abklopfen

TIPP: Diese beiden Übungen können Sie auch im Sitzen durchführen.



2. DEHNEN

»Ausfallschritt mit Drehung«

- » Steigen Sie mit dem linken Bein nach hinten in den Ausfallschritt
- » Strecken Sie nun das linke Bein - beim rechten vorderen Bein steht das Knie über der Ferse
- » Die Wirbelsäule ist gestreckt, die linke Hand unter der Schulter am Boden abstützen, den rechten Arm strecken Sie nach vorne
- » Blicken Sie zur rechten Hand, ziehen Sie den Ellbogen nach hinten
- » Drehen Sie nun den Oberkörper nach rechts und strecken Sie den rechten Arm zur Decke und machen Sie sanft leicht wippende Bewegungen mit dem Arm
- » 8 x pro Seite, dann Seitenwechsel



»In einem großen Ball«

- Stellen Sie sich mit hüftschmal geöffneten Beinen aufrecht hin
- Strecken Sie Ihr rechtes Bein nach vorne und stellen Sie den Fuß dabei auf die Ferse auf, das linke Bein bleibt gebeugt
- Geben Sie die Arme zur Seite, spreizen Sie dabei die Finger und stellen Sie sich vor, Sie seien in einem großen Ball
- Drücken Sie den imaginären Ball mit den Armen dynamisch in alle Richtungen auseinander und beugen Sie dabei den Oberkörper wippend nach vorne
- Ca. 20 Sekunden pro Seite



3. ELASTISCHES FEDERN

»Federn auf der Stelle«

- Stellen Sie sich mit hüftschmal geöffneten Beinen aufrecht hin
- Beginnen Sie nun mit beiden Füßen sanft zu federn
- Bewegen Sie sich völlig frei, hüpfen Sie, wenn Sie möchten und können
- Lächeln Sie dabei
- Max. 30 Sekunden



4. ENTSPANNUNG UND REHYDRIERUNG

»Langsames Rollen« mit Faszienrolle, Tennisball oder Wasserflasche

- Zur Regeneration: langsames Hineingehen in die Position und dann in unterschiedliche Richtungen rollen - pro Sekunde nur 1 cm!
- Arbeiten Sie sich durch alle größeren Muskelpartien von unten nach oben (ausgenommen Bauch und Gelenke) - pro Muskelpartie 30-60 Sekunden
- Ruhig weiteratmen - ein »Wohlweh« ist erlaubt - bei starken Schmerzen, Krampfadern oder Besenreisern ist ein Rollen an diesen Stellen tabu



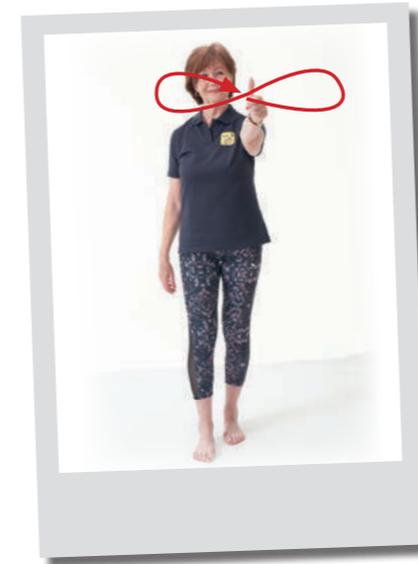
Mein Kurzprogramm

»»GLEICHGEWICHT

GLEICHGEWICHT im Stehen

»Namenschreiben in der Luft«

Schreiben Sie einen Namen in großer Schrift in die Luft, die Arme dabei so weit wie möglich nach rechts und links bewegen.



»Liegende 8«

Strecken Sie einen Arm nach vorne und zeichnen Sie mit dem Daumen eine liegende Acht in die Luft, Ihre Augen verfolgen dabei den Daumen.



»Sockenübergabe«

Socken oder einen anderen Gegenstand über dem Kopf von einer Hand zur anderen übergeben.

Variation: die Socken von vorne nach hinten übergeben.

STUFE 1

Füße hüftschmal, evtl. am Sessel anhalten



STUFE 2

Füße versetzt aufstellen



STUFE 3

Füße hintereinander aufstellen



STUFE 4

Einbeinstand



STUFE 5

Instabile Unterlage, z. B. zusammengerolltes Handtuch, Polster, Decke, Wackelkreisel ...



GLEICHGEWICHT *im Gehen*

»Gehen auf einer gedachten Linie«

Wie auf einer Linie gehen und dabei laut 3 von 100 wegzählen und weiterrechnen (97 - 94 - 91 ...)



STUFE 1

Enger Gang



STUFE 2

Überlappender Gang



STUFE 3

Tandem-Gang

(Ferse schließt an Fußspitze an)



STUFE 4

Tandem-Gang +

Wort schreiben



STUFE 5

Rückwärtsgehen



MEIN KURZPROGRAMM

>>>KRAFT

6 ÜBUNGEN ALS FUNKTIONELLER KRAFTZIRKEL

👍 **30 Sekunden Belastung - 20 Sekunden Pause**
(Vorbereitung auf die nächste Übung)

👍 1-3 Durchgänge

(je nach individuellem Leistungsvermögen)

z. B.: 1. Woche - 1 Durchgang,
2. Woche - 2 Durchgänge ...

1. »Kniebeuge«

- Beidbeiniger, hüftschmaler Stand, Bauchnabel nach innen ziehen, Rücken lang
- Knie und Hüfte beugen und wieder strecken, sich dabei vorstellen, dass man sich nach hinten auf einen Sessel hinsetzen möchte
- Gesäß beim Nach-oben-Gehen fest anspannen



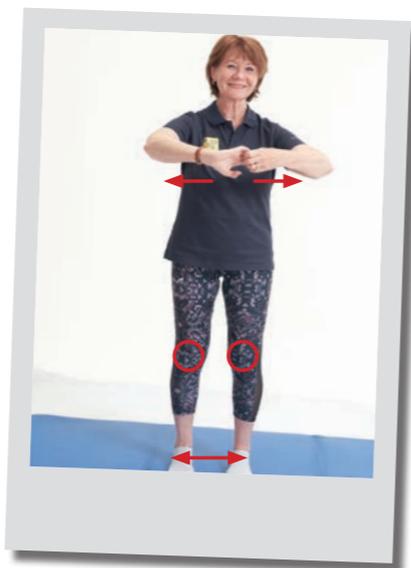
2. »V-W-T-U«

- Beidbeiniger, hüftschmaler Stand, Bauchnabel nach innen ziehen, Rücken lang
- Mit beiden Armen nacheinander die Buchstaben V-W-T-U darstellen



3. »Sand sieben«

- » Hüftschmaler Stand, beide Hände auf Brustbeinhöhe fassen
- » Groß- und Kleinzehen-Fußballen und Ferse in den Boden drücken, beide Füße spannen den Boden auseinander
- » Beckenboden- und querliegenden Bauchmuskel anspannen
- » Nun beide Arme so schnell wie möglich nach rechts und links bewegen, so als würden Sie Sand sieben



4. »Diagonales Arm- und Beinheben«:

- » Hände unter den Schultern, Knie unterhalb der Hüften positionieren, Bauchnabel nach innen ziehen
- » Blick nach unten, halten Sie den Rücken lang
- » Gleichzeitig das linke Bein nach hinten und den rechten Arm nach vorne strecken
- » Daumen nach oben drehen
- » Einen Atemzug lang halten und Seite wechseln



5. »Auster«

- » Seitenlage, Fersen und Gesäß in einer Linie, Bauchnabel nach innen ziehen, oberer Arm liegt vor dem Körper auf
- » Das oberliegende Knie in Richtung Decke anheben und wieder senken, Fußinnenkanten haben immer Kontakt
- » Der Rumpf bleibt während der Ausführung ruhig



6. »Becken heben«

- Rückenlage, einen Fuß nach dem anderen so nah wie möglich ans Gesäß stellen
- Das Becken vom Boden abheben, bis die Hüfte gestreckt ist
- Gesäß im Atemrhythmus absenken und wieder anheben



»Der richtige Zeitpunkt, um gesund
älter zu werden, ist jetzt!«

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH (www.sul.at);Fotos/Grafiken: Philipp Monihart;

* Quelle: Übungen in Anlehnung an Natural Flow® by Johanna Fellner

Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen und Autoren/Urheberinnen und Urheber keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerks. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerks behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen. Keine Vervielfältigung ohne Zustimmung des Herausgebers.





MEIN KURZPROGRAMM »»MOBILISATION

TIPP:

In der Broschüre
»Meine Kurzprogramme«
finden Sie die ausführlichen
Bewegungsanleitungen!
Kostenlos bestellen
oder downloaden unter:
www.noetutgut.at/infomaterial



SCHON GEWUSST?

- ☛ Durch das Mobilisieren wird die Gelenksschmiere gleichmäßig verteilt und der Reibungswiderstand verringert
- ☛ Die Gelenksflächen werden elastischer und belastbarer

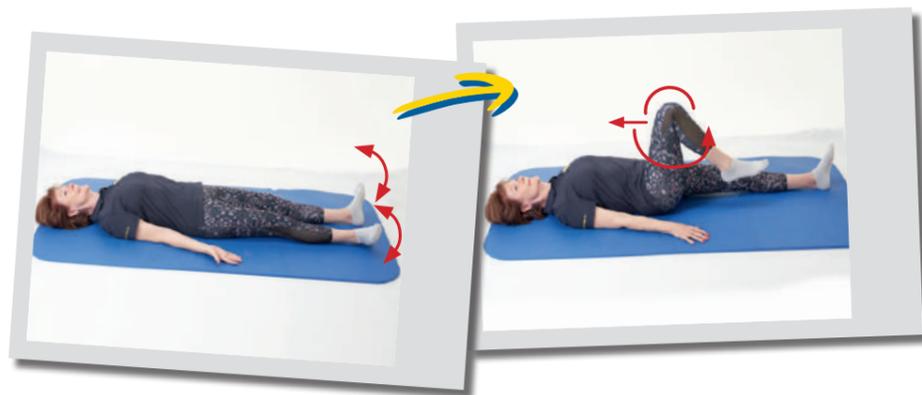
MOBIL im Liegen

Starten Sie in entspannter Rückenlage und atmen Sie gleichmäßig ein und aus.

»NACKENROLLER« UND »NASENSPIRALE«



»HÜFTAUFWECKER«



MOBIL im Sitzen

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Sessel und gönnen Sie Ihrer Wirbelsäule Länge. Beide Beine sind hüftschmal geöffnet und die Hände ruhen entspannt an der Außenseite der Knie.



»EIN- UND AUFROLLER«



»ROTATOR«

MOBIL im Stehen

Stellen Sie sich hüftschmal hin, Bauchnabel nach innen ziehen, gönnen Sie Ihrer Wirbelsäule Länge, drücken Sie die Groß- und Kleinzehen-Fußballen und die Ferse sanft in den Boden.

»GANZKÖRPER-MOBILISIERER«



»SCHULTERÖFFNER«



Erfolgsrezept:

- ✓ Wiederholen Sie die Übungen 5-10 x pro Seite
- ✓ Lassen Sie den Atem fließen
- ✓ Achten Sie bei allen Übungen im Sitzen und Stehen auf eine **gerade Beinstellung** (die Kniescheibe ist von vorne betrachtet über der zweiten Zehe; das Knie weicht weder nach innen noch nach außen aus)
- ✓ Führen Sie die Übungen **achtsam aus** - Sie sollen sich **fordern**, aber nicht **überfordern**!



MEIN KURZPROGRAMM

»GESCHMEIDIGE FASZIEN

TIPP:

In der Broschüre
»Meine Kurzprogramme«
finden Sie die ausführlichen
Bewegungsanleitungen!
Kostenlos bestellen
oder downloaden unter:
www.noetutgut.at/infomaterial



SCHON GEWUSST?

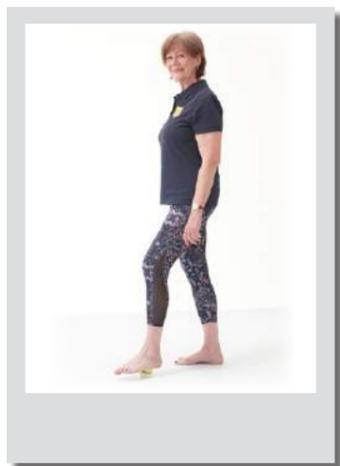
Es gibt 4 Faszien-Trainingsprinzipien:

1. Wahrnehmen und Aktivieren (sensory refinement)
2. Dehnen (fascial stretch)
3. Federn (rebound elasticity)
4. Entspannung und Rehydrierung (fascial release)

1. WAHRNEHMEN UND AKTIVIEREN

Aktivierung Ihrer Sinnesfühler am gesamten Körper durch Bürsten (z. B. Massagebürste), Abklopfen oder leichtes Ausstreichen

»FUSSSOHLEN-AKTIVIERER«



»ABKLOPFEN«



2. DEHNEN

»AUSFALLSCHRITT MIT DREHUNG«



»IN EINEM GROSSEN BALL«



3. ELASTISCHES FEDERN

»FEDERN AUF DER STELLE«



4. ENTSPANNUNG UND REHYDRIERUNG

»LANGSAMES ROLLEN« MIT FASZIENROLLE, TENNISBALL ODER WASSERFLASCHE



Erfolgsrezept:

- ✓ Wärmen Sie sich vor dem Training auf
- ✓ Führen Sie die Übungen 2-3 x pro Woche durch
- ✓ Achten Sie auf eine schmerzfreie Ausführung (bei möglichen Beschwerden fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Therapeutin/Ihren Therapeuten)
- ✓ Beim Faszien-Training braucht es ein wenig Geduld, nach wenigen Monaten spüren Sie den Unterschied
- ✓ In Ihren Faszien sind zahlreiche Sinnesfühler eingebettet - spüren Sie immer wieder gut in sich hinein und nehmen Sie Veränderungen wahr!



MEIN KURZPROGRAMM

»GLEICHGEWICHT

TIPP:
In der Broschüre
»Meine Kurzprogramme«
finden Sie die ausführlichen
Bewegungsanleitungen!
Kostenlos bestellen
oder downloaden unter:
www.noetutgut.at/infomaterial



SO STARTEN SIE - AUFWÄRMEN:

- Gehen, laufen oder tanzen Sie zu Ihrer Lieblingsmusik auf der Stelle oder im Raum
- Gehen Sie die Stiegen ein paar Mal flott rauf und runter



GLEICHGEWICHT im Stehen



STUFE 1
Füße hüftschmal, evtl.
am Sessel anhalten



STUFE 2
Füße versetzt aufstellen



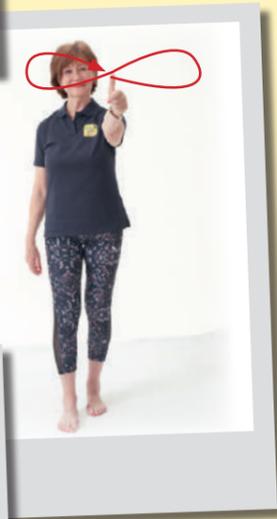
STUFE 3
Füße hintereinander
aufstellen



STUFE 4
Einbeinstand

STUFE 5
Instabile Unterlage, z. B.
zusammengerolltes
Handtuch, Polster,
Decke, Wackelkreisel ...

»NAMEN-
SCHREIBEN IN
DER LUFT«



»LIEGENDE 8«



»SOCKENÜBERGABE«

**Starten Sie mit den Übungen,
bei denen Sie sich sicher fühlen.
Probieren Sie im Laufe der Zeit
auch schwierigere Varianten
(von Stufe 1-5) aus.**

AUFWECKEN DER SINNESFÜHLER:

- Massieren Sie mit einem Tennis- oder Gummiball die Fußsohlen
- Den Körper sanft mit den Händen abklopfen oder ausstreichen

GLEICHGEWICHT im Gehen



STUFE 1
Enger Gang



STUFE 2
Überlappender Gang



STUFE 3
Tandem-Gang
(Ferse schließt an
Fußspitze an)



STUFE 4
Kombination
Tandem-Gang und
»Namen Schreiben
in der Luft«



STUFE 5
Rückwärtsgehen

»GEHEN AUF EINER
GEDACHTEN LINIE«



- Erfolgsrezept:**
- ✓ Führen Sie die Übungen 2-3 x pro Woche durch
 - ✓ Achten Sie auf eine schmerzfreie Ausführung
 - ✓ Atmen Sie bei der Anstrengung aus
 - ✓ Führen Sie die Übungen mit Freundinnen/Freunden oder der Partnerin/dem Partner gemeinsam durch



MEIN KURZPROGRAMM

»» KRAFT

TIPP:

In der Broschüre
»Meine Kurzprogramme«
finden Sie die ausführlichen
Bewegungsanleitungen!
Kostenlos bestellen
oder downloaden unter:
www.noetutgut.at/infomaterial



SO STARTEN SIE - AUFWÄRMEN:

- ☛ Gehen, laufen oder tanzen Sie zu Ihrer Lieblingsmusik auf der Stelle oder im Raum
- ☛ Gehen Sie die Stiegen ein paar Mal flott rauf und runter
- ☛ Mobilisieren Sie Ihre Gelenke

1

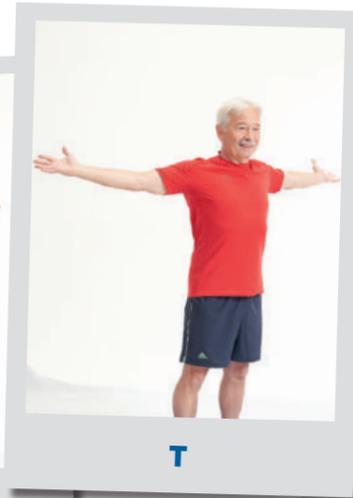
»KNIEBEUGE«



V



W



T



U

2

»V-W-T-U«

6

»BECKEN HEBEN«



6 ÜBUNGEN ALS FUNKTIONELLER KRAFTZIRKEL

☛ 30 Sekunden Belastung -
20 Sekunden Pause
(Vorbereitung auf die nächste Übung)

☛ 1-3 Durchgänge
(je nach individuellem Leistungsvermögen)
z. B.: 1. Woche - 1 Durchgang,
2. Woche - 2 Durchgänge ...

3

»SAND SIEBEN«



5

»AUSTER«



4

»DIAGONALES ARM- UND
BEINHEBEN«



- Erfolgsrezept:**
- ✓ Führen Sie die Übungen 2-3 x pro Woche durch
 - ✓ Achten Sie auf eine schmerzfreie Ausführung
 - ✓ Atmen Sie bei der Anstrengung aus
 - ✓ Führen Sie die Übungen mit Freundinnen/Freunden oder der Partnerin/dem Partner gemeinsam durch