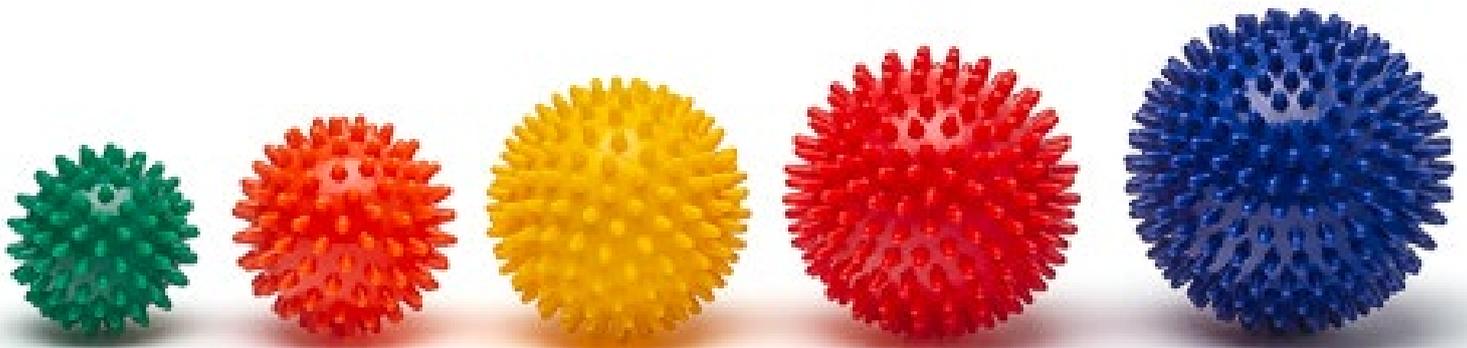




10 Minuten „Tut gut!“-Bewegungsrezept

3x Igelball



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 Aufwärmprogramm.
- Machen Sie so viele Wiederholungen, wie Sie noch in der korrekten Ausführung schaffen.
- Atmen Sie während der Übung gleichmäßig weiter und halten Sie den Atem nicht an.
- Bleiben Sie bei einer schmerzfreien Ausführung.
- Steigern Sie sich allmählich.



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



Fußmassage + Balance

leicht



Nehmen Sie einen hüftschmalen Stand ein.

- Variante 1: Der Igelball liegt unter dem rechten Fuß, das linke Bein ist das Standbein (Knie bleibt locker, nicht ganz durchstrecken), den Fuß mit dem Igelball massieren. Gerne etwas Druck ausüben, wenn das angenehm ist.
- Variante 2: Aufrechter, hüftbreiter Stand; der Igelball liegt unter dem rechten Fuß. In eine Kniebeuge kommen (Gesäß nach hinten absetzen, Rücken bleibt lang und etwas nach vorne geneigt, Knie bleiben in etwa über den Füßen); den Fuß mit dem Igelball massieren- in alle Richtungen, so wie es angenehm ist.
ca. 30 - 60 Sekunden pro Seite.



Variante 1



Variante 2



gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at



Balance

mittel



Nehmen Sie einen hüftschmalen Stand ein.

- Variante 1: Das rechte Bein ist das Standbein (Knie bleibt locker, nicht ganz durchstrecken), die Zehenspitzen des linken Fußes tippen vorne auf den Boden; die Arme sind auf Schulterhöhe zur Seite gestreckt, dann die Arme über den Kopf heben und den Ball auf die andere Seite übergeben. Der Blick ist dabei die ganze Zeit auf den Ball gerichtet.
- Variante 2: Wie Variante 1, allerdings im Einbeinstand. 6-10 x den Ball von der einen zur anderen Seite übergeben.



Variante 2: im Einbeinstand



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



Kniebeugen mit Handmassage

mittel



Nehmen Sie einen hüftschmalen Stand ein, der Rücken ist lang und aufrecht. Die Arme sind etwa auf Schulterhöhe zur Seite gestreckt. Kommen Sie mit dem Ausatmen in die Kniebeuge (das Gesäß nach hinten setzen, der Rücken bleibt lang und etwas nach vorne geneigt, die Knie über den Füßen) und drücken Sie dabei den Ball fest mit den Händen zusammen. Kommen Sie mit dem Einatmen wieder zurück in die Ausgangsposition.

Machen Sie 10-15 Wiederholungen.



[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: Astrid Rupp, 2025.

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



www.noetutgut.at