



10 Minuten „Tut gut!“-Bewegungsrezept

4x Übungen mit dem Fitnessband



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



[www.noetutgut.at](https://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



## Schulterkreisen

leicht



Nehmen Sie einen hüftschmalen Stand ein, der Rücken ist lang und aufrecht. Das Band einmal falten und etwas breiter als schulterbreit in die Hände nehmen. Führen Sie das Band gleichmäßig im Halbkreis nach hinten und wieder nach vorne. Machen Sie 10-12 Wiederholungen.



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

[www.noetutgut.at](https://www.noetutgut.at)



## Superman und Superwoman

mittel



Nehmen Sie einen hüftschmalen Stand ein, der Rücken ist lang und aufrecht. Das Fitnessband etwa schulterbreit halten und nach vorne auf Schulterhöhe anheben.

- Variante 1 (leicht): Mit dem Ausatmen das Band gleichmäßig auf die Seite auseinanderziehen (Rücken bleibt dabei lang). Mit dem Einatmen wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.
- Variante 2 (mittel): Mit dem Ausatmen das Band gleichmäßig auf die Seite auseinanderziehen. Dabei ein Bein nach hinten abheben, Oberkörper in Verlängerung des Beins ein Stück nach vorne neigen (Rücken bleibt trotzdem lang!). Mit dem Einatmen wieder in die Ausgangsposition zurückkommen. Gleich mit dem anderen Bein wiederholen

Variante 1: etwa 15 Wiederholungen

Variante 2: abwechselnd etwa 8 Wiederholungen pro Seite.



Ausgangsposition



Variante 1



Variante 2



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

[www.noetutgut.at](https://www.noetutgut.at)



## Lat-Zug

mittel



Nehmen Sie einen hüftschmalen Stand ein, der Rücken bleibt lang. Das Band etwas breiter als schulterbreit in die Hände nehmen und nach oben über den Kopf strecken. Mit dem Ausatmen das Band hinter dem Rücken tiefziehen (Ellenbogen bleiben leicht gebeugt) und dabei in eine Kniebeuge setzen (Knie bleiben in etwa über den Füßen, Rücken ist lang und leicht nach vorne geneigt). Mit dem Einatmen wieder zurück in die Ausgangsposition kommen. Machen Sie 10-15 Wiederholungen.



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

[www.noetutgut.at](https://www.noetutgut.at)



## Dumb waiter + Wadl heben

mittel



- Variante 1: Hüftschmaler, aufrechter Stand. Die Oberarme liegen seitlich am Rippenbogen, etwa 90° im Ellenbogen. Das Fitnessband wird mit beiden Händen festgehalten, die Handflächen schauen nach oben, die Daumen nach außen. Mit dem Ausatmen das Fitnessband nach außen ziehen, ohne dabei die Oberarme vom Körper abzuheben. Mit dem Einatmen wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.
- Variante 2: wie Variante 1 + zusätzlich mit dem Ausatmen das Gewicht auf den Vorderfuß verlagern und die Fersen vom Boden abheben. Mit dem Einatmen Fersen wieder absenken.

Machen Sie 10-15 Wiederholungen.



Ausgangsposition



Variante 1



Variante 2



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

[www.noetutgut.at](https://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.

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](https://www.noetutgut.at)