



10 Minuten „Tut gut!“-Bewegungsrezept

6x Büroaktivierer



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.

Egal ob am Schreibtisch, beim Kaffee holen oder beim Kühlschrank, Bewegungs- und Entspannungstipps finden überall ihren Platz, z.B.: 5 Kniebeugen nach jedem WC-Gang, Gesäß anspannen beim Warten auf den Kaffee, sich ein Glas Wasser holen und dabei mal alles hängen zu lassen.

Nutzen Sie im (Home-)Office jede Gelegenheit sich zu bewegen, z.B. jede Stunde aufstehen und bewegen oder machen Sie sogenannte „Mikro-Bewegungen“ im Sitzen und Stehen.

Richten Sie den Arbeitsplatz ergonomisch ein und wechseln Sie sooft wie möglich die Sitzposition und erledigen Sie Tätigkeiten im Stehen und Telefongespräche im Gehen. Machen Sie zwischendurch Augengymnastik. Um sich selbst während des Arbeitstages immer wieder daran zu erinnern, sich zu bewegen, können kleine Post it's- Erinnerungen große Wirkung erzielen.

Zubereitung:

- Machen Sie so viele Wiederholungen, welche Sie noch in der korrekten Ausführung schaffen.
- Atmen Sie während der Übung weiter.
- Bleiben Sie bei einer schmerzfreien Ausführung.



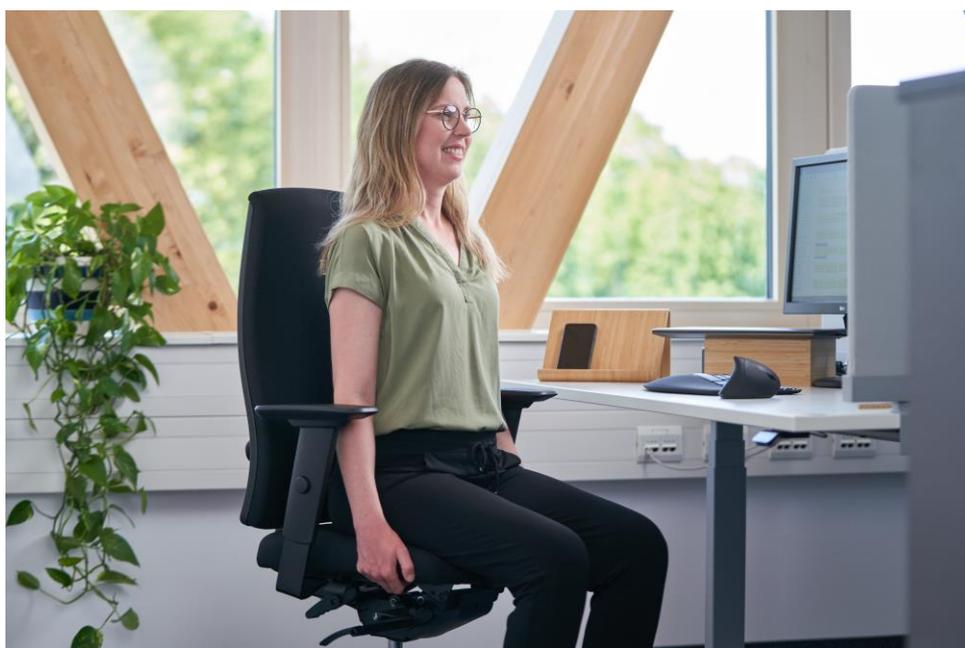


Sitzflächenhochzieher

leicht



Rutschen Sie auf Ihrem Bürosessel an die vordere Kante und bleiben Sie aufrecht im Oberkörper. Greifen Sie mit den Händen die Sitzfläche. Die Füße sind unter den Knien positioniert. Ziehen Sie den Bauchnabel sanft nach innen und machen Ihren Rücken lang. Ziehen Sie nun kraftvoll mit beiden Händen die Sitzfläche nach oben und die Schultern nach unten. Spüren Sie die Spannung im Oberkörper und Rumpf. Atmen Sie dabei ruhig weiter. Halten Sie die Spannung für 2-3 Atemzüge und lassen wieder locker. Machen Sie 8 – 10 Wiederholungen.



gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at



Held*innenpose

leicht



Setzen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind unter den Knien positioniert. Legen Sie den rechten Handrücken an Ihr rechtes Knie innen (Var1) oder an die Außenseite des linken Knies (Var. 2). Mit der Ausatmung strecken Sie den linken Arm diagonal nach oben und drehen Sie dabei Ihren Oberkörper und den Kopf. Machen Sie sich dabei lang und schauen Sie zu Ihren Fingerspitzen. Wiederholen Sie die Übung 5x und wechseln Sie zur anderen Seite.



Var. 1



Var. 2

Tipp: Spreizen Sie die Finger, dadurch haben Sie noch mehr Spannung und aktivieren zusätzlich Ihre Faszien



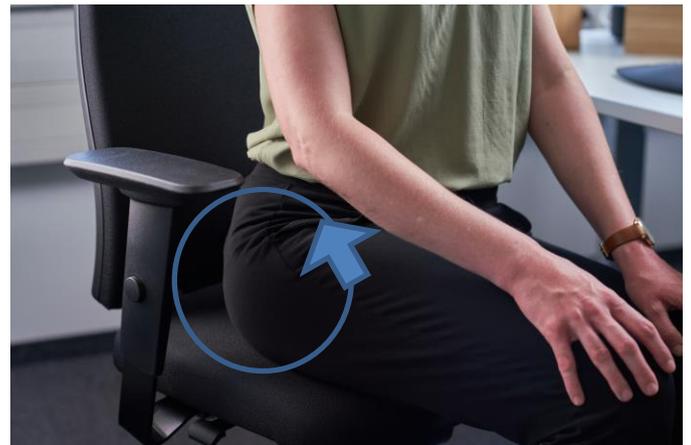


Knie- und Beckenroller

leicht



Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Schreibtischsessel, die Knie sind über den Füßen positioniert. Legen Sie die Hände auf Ihre Oberschenkel ab. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie das Becken abwechselnd rechts und links nach hinten kreisen, die Knie bewegen sich dabei nach hinten mit. Heben Sie dabei abwechselnd die Fersen dabei hoch. Machen Sie 8 – 10 Wiederholungen.



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



Slow-Motion Kniebeuge

mittel



Setzen Sie sich an die vordere Sesselkante, die Beine sind dabei hüftschmal, die Füße unter den Knien und die Arme vor der Brust überkreuzt. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen, der Rücken bleibt lang. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne, bringen Sie Ihr Gewicht auf die Beine und stehen Sie nun ganz langsam auf. Beugen Sie anschließend Knie und Hüfte und schieben das Gesäß nach hinten Richtung Sitzfläche. Knapp bevor Sie diese erreichen, stehen Sie wieder wie in Zeitlupe auf. Spannen Sie das Gesäß beim Nach-oben-gehen fest an. Machen Sie 8 – 10 Wiederholungen.



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

www.noetutgut.at



Augenroller

leicht



Setzen Sie sich aufrecht auf den Schreibtischsessel, strecken Sie den linken Arm aus, in der Hand halten Sie einen Stift. Fokussieren Sie nun den Stift mit den Augen und drehen Sie den Kopf abwechselnd nach rechts und links. Halten Sie dabei den Stift ruhig und bleiben Sie mit Ihrem Blick beim Stift.



Variante: Fokussieren Sie den Stift mit den Augen und bewegen den Stift horizontal nach rechts und nach links. Folgen Sie mit dem Blick, der Kopf bleibt dabei ruhig. Wiederholen Sie dies fünfmal. Anschließend bewegen Sie den Stift nach oben und unten für 5 Wiederholungen und schließlich in die beiden Diagonalen für 5x.



gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at



Kreislaufaktivierer

leicht



Stellen Sie sich hüftschmal hin, gehen Sie leicht in die Knie und schwingen Sie abwechselnd beide Arme neben Ihrem Körper. Spüren Sie die Schwingung auch in Ihren Beinen, indem Sie dabei die Knie beugen und strecken. Für mehr Dynamik machen Sie die Schwungbewegung einfach größer und kreuzen Sie als Alternative die Arme vor oder hinter dem Körper.



Tipp: Spreizen Sie die Finger, dadurch haben Sie noch mehr Spannung und aktivieren zusätzlich Ihre Faszien.



[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: 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