



## 10 Minuten „Tut gut!“-Bewegungsrezept

### 5 Übungen für eine starke Körpermitte #Pilates



[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:*

### **Ausgangsposition für alle Übungen: Rückenlage**

- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine hüftschmal auf.
- Bringen Sie das Becken in eine neutrale Position (Hüftknochen und Schambein sind in der waagrechten Linie).
- Spannen Sie Ihr „Powerhouse“ an, indem Sie Ihren Beckenboden und den Bauchnabel nach innen ziehen.





## Pelvic Clock

Kreisen Sie das Becken gleichmäßig im und gegen den Uhrzeigersinn. Lassen Sie dabei den Atem fließen und machen Sie ca. 5 Wiederholungen pro Richtung.



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

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



## Rib Cage Placement

Ziehen Sie bei der Einatmung beide Hände über den Kopf nach hinten und strecken Sie sich in die Länge. Die Schulterblätter und hinteren Rippen sinken dabei in die Matte. Mit der Ausatmung holen Sie die Arme wieder vor. Machen Sie 10 Wiederholungen.



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

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



## Half Roll Up

Strecken Sie beide Arme zur Decke nach oben, die Handflächen schauen dabei zueinander. Mit der Ausatmung rollen Sie sich hoch und ziehen Brustbein und Schambein zueinander – der Bauchnabel bleibt dabei nach innen gezogen! Machen Sie 10 Wiederholungen.





## Bridging

Bringen Sie mit der Ausatmung das Becken aus der neutralen Position und rollen Sie Wirbel für Wirbel hoch. Halten Sie mit der Einatmung die Position und rollen Sie sich mit der Ausatmung Wirbel für Wirbel wieder hinunter. Machen Sie 10 Wiederholungen.



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

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



## Single Leg Stretch

Ziehen Sie das rechte Bein zur Brust her und rollen den Oberkörper hoch. Greifen Sie mit der äußeren Hand zum Knie, die innere Hand greift dabei zum Knöchel. Strecken Sie abwechselnd das rechte und das linke Bein nach vorne und nehmen Sie die Arme im Rhythmus mit. Stellen Sie sich vor, Sie möchten einen Gegenstand vom Körper wegschieben. Halten Sie den Blick immer in Richtung der Bewegung. Machen Sie 10 Wiederholungen je Seite.





Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Kloostergasse 31, 3100 St. Pölten; Fotos: Manuel Tauber-Romieri, Jänner 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](https://www.noetutgut.at)