



10 Minuten „Tut gut!“-Bewegungsrezept

5 Power(wo)manübungen



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 Warm-up.
- Beginnen Sie die Übungen vorab ohne Zusatzlasten, mit Ihrem Körpergewicht
- Steigern Sie sich allmählich.
- Keine Hanteln zu Hause? Kein Problem – die Übungen funktionieren genauso gut mit gefüllten Wasserflaschen, Steinen oder Büchern.
- Atmen Sie während der Übung weiter.
- Machen Sie so viele Wiederholungen, welche Sie noch in der korrekten Ausführung schaffen.





Affengruß (Monkey's Salute)



mittel

Kommen Sie in eine tiefe Hocke, beide Füße sind am Boden. Drücken Sie nun die linke Hand in den Boden, spannen dabei die Bauchmuskeln an und führen den rechten Arm gestreckt nach oben. Ziehen Sie dabei den Daumen nach hinten. Führen Sie die Schulter so weit wie möglich mit, der Rumpf bleibt aufrecht und Sie schauen der Hand nach. Wechseln Sie nun den Arm. Machen Sie 10-12 Wiederholungen pro Seite.



Tipp: Falls Sie nicht in die Hocke kommen, stellen Sie sich hinter einen Sessel und legen die Hände an der Lehne ab, auch wenn Sie z.B. ein dünnes Buch unter die Fersen legen, wird die Bewegung erleichtert.



gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at



Kniebeuge- Schulterdrücker (Squat to Press)



schwer

Nehmen Sie in jede Hand eine Kurzhantel und gehen in eine Kniebeuge. Stellen Sie sich vor, Sie wollen sich hinsetzen und schieben das Gesäß weit nach hinten. Dabei bleibt der Rücken gerade, die Bauchmuskulatur ist angespannt. Beide Hanteln nun an die Schultern nehmen. Kehren Sie in den Stand zurück und strecken die Arme über dem Kopf aus. Spannen Sie beim Aufrichten das Gesäß an. Achten Sie darauf, dass die Handgelenke nicht gebeugt sind. Machen Sie 10-15 Wiederholungen.



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

www.noetutgut.at



Liegestütz mit Rudern (Plank & Renegade Row)



schwer

Gehen Sie in eine Liegestützposition, spannen dabei den Bauch und das Gesäß an. Ziehen Sie das linke Gewicht zum Körper und stellen es wieder auf dem Boden ab. Wieder im Liegestütz halten, dann das rechte Gewicht hochziehen usw. Machen Sie 8-12 Wiederholungen pro Seite.



Diese Übung ist auch ohne Hanteln herausfordernd.



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

www.noetutgut.at



schwer

Seitstütz mit Drehung (Side-Plank)

Starten Sie in der Seitstütz Position, entweder auf den Knien oder mit ausgestreckten Beinen. Die Schulter ist dabei über dem Ellbogen, spannen Sie die Körpermitte und das Gesäß an und halten Sie eine gerade Linie, die Hüften sind gestreckt. Heben Sie den oberen Arm gerade über sich. Ziehen Sie anschließend den oberen Arm unter ihrem Körper durch. Halten Sie inne, wenn sich Ihre Schultern fast parallel zum Boden befinden. Holen Sie den Arm wieder hervor und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Machen Sie 10 bis 15 Wiederholungen pro Seite.



Variante: falls diese Ausführung zu Beginn zu schwierig ist, legen Sie das untere Knie am Boden ab



gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at





schwer

Ausfallschritt mit Drehung (Rotation Lunge)

Stellen Sie sich etwa hüftbreit hin, mit dem Blick nach vorn gerichtet. Die Arme halten ein Gewicht (gefüllte Wasserflasche oder Kurzhantel) vor dem Brustbein, die Ellbogen sind entweder tief oder nach außen gerichtet und die Schultern tief und entspannt. Machen Sie jetzt einen großen Schritt nach hinten. Der andere Fuß bleibt vorne stehen. Bewegen Sie sich abwärts, die Kniescheibe zeigt dabei nach vorne Richtung 2. Zehe. Beugen Sie beide Beine so tief, wie Sie die Spannung und Kontrolle im Oberkörper halten können und kommen wieder zurück in die Ausgangsposition (Var. 1). Drehen Sie nun den Oberkörper gegengleich zum vorderen Bein. Anschließend zurückdrehen, wieder nach oben und mit dem hinteren Bein zurück in die Ausgangsposition drücken (Var. 2). Machen Sie 8-12 Wiederholungen pro Seite.



Var.1



Var.2



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: Manuel Tauber-Romieri, 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

www.noetutgut.at