



## 10 Minuten „Tut gut!“-Bewegungsrezept

### 5x Mobil und Kraftvoll im Rücken





*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.
- 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.





## Katze-Kuh



leicht

Gehen Sie in den 4-Füßerstand, dabei sind die Handgelenke unter den Schultern und die Hüften über den Knien positioniert. Wechseln Sie, in Ihrem Atemrhythmus, zwischen Rundrücken (Kinn zur Brust, Bauchnabel nach innen ziehen, Becken nach vorne) und einem geführten Hohlkreuz (Kopf nach oben, Becken kippen). Stellen Sie sich dabei vor, der Kopf und das Becken sind jeweils Bälle, die sich gleichzeitig zueinander und voneinander weg bewegen. Machen Sie 8 – 10 Wiederholungen.



Tipp: Probieren Sie diese Übung auch auf den Unterarmen aufgestützt bzw. mit den Händen nahe bei den Knien aus und ändern Sie vielleicht auch die Winkel – experimentieren Sie, was für Ihre Wirbelsäule möglich ist.



gesund.leben.tut.gut

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



## Rotator



leicht

Strecken Sie den linken Arm nach oben zur Decke. Dann tauchen Sie mit dem Arm soweit wie möglich unter dem aufgestellten Arm hindurch und ziehen dabei den Bauchnabel sanft nach innen. Der Kopf dreht dabei mit. Machen Sie 10-12 Wiederholungen und wechseln Sie anschließend die Seite.



gesund.leben.tut.gut

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



## Diagonales Arm-Bein Beinheben



mittel

Gehen Sie in den Vierfüßerstand, ziehen den Bauchnabel sanft nach innen. Strecken Sie den rechten Arm und das linke Bein in Verlängerung des Rückens und halten die Position für 1-2 Atemzüge. Danach kommen Sie wieder in die Ausgangsposition und wechseln zur anderen Seite. Machen Sie 8-12 Wiederholungen pro Seite.



gesund.leben.tut.gut

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



## Rumpfkraft 1



mittel

Sie sind im Vierfüßerstand, der Bauchnabel dabei sanft nach innen gezogen. Schieben Sie die Hände und Knie, ohne dass die Bewegung von außen sichtbar ist, zueinander. Atmen Sie dabei ruhig weiter. Halten Sie die Spannung für 2 Atemzüge und lösen Sie diese wieder. Machen Sie 8-10 Wiederholungen und wechseln Sie anschließend die Seite.



Variante: Den rechten Arm zum linken Knie, den linken Arm zum rechten Knie schieben, ohne dass die Bewegung von außen sichtbar ist.



gesund.leben.tut.gut

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



## Rumpfkraft 2



schwer

Gehen Sie in die gleiche Ausgangsposition wie bei Rumpfkraft 1. Heben Sie die Knie leicht vom Boden ab und halten diese Position für 2 Atemzüge. Wiederholen Sie diese 8x.



Variante: Aus dieser Position können Sie nach vorne und hinten krabbeln.



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