



10 Minuten „Tut gut!“ – Bewegungsrezept

5x Spielplatzheld*innen



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.

Machen Sie den Spielplatz zu Ihrem Fitnessstudio – auch auf Rutsche und Co kann man trainieren. Neben Kraft werden Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination geschult.

Wichtig vorab: auch am Spielplatz gilt es sich aufzuwärmen – Locker laufen, die Gelenke mobilisieren und los geht's.

Zubereitung:

- Vermeiden Sie Stoßzeiten – am besten am frühen Morgen oder am späteren Abend den Spielplatz für das Training nutzen
- Denken Sie daran, auch die Kinder schaukeln und rutschen zu lassen ☺
- Beachten Sie eine mögliche Spielplatzordnung





Rudern an Rutschen-Unterseite

mittel



Halten Sie sich mit beiden Händen an der Rutschen-Unterseite an und lehnen sich zurück. Ihr Körper bildet eine schräge Ebene, der Stand ist hüftschmal. Beugen Sie nun die Arme und ziehen den Oberkörper zur Rutsche und anschließend wieder strecken.

Machen Sie 8 – 12 Wiederholungen.



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



www.noetutgut.at



Einbeiniges Seitheben und Hüftrecken an der Sandkiste

mittel



Stellen Sie sich mit einem Fuß auf die Kante, das zweite Bein ist das Spielbein und hat mit der großen Zehe leichten Kontakt. Nun schieben Sie das Spielbein Richtung Boden und ziehen es anschließend nach oben, dabei kommt das Becken auf dieser Seite etwas nach oben. Spreizen Sie nun dieses Bein nach schräg hinten ab, bis Sie Ihre Gesäßmuskulatur deutlich spüren.

Machen Sie 8 – 10 Wiederholungen.



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

www.noetutgut.at



Bulgarian Split Squats auf der Schaukel

mittel



Legen Sie einen Fuß mit dem Fußrücken auf der Schaukel ab, der zweite Fuß ist vorne aufgestellt. Achten Sie auf einen sicheren Stand und spannen die Bauchmuskulatur an. Beugen Sie nun das vordere Bein. Achten Sie darauf, dass sich das Knie nicht nach innen oder außen dreht und der Oberkörper möglichst aufrecht ist. Kommen Sie dann wieder in die Ausgangsposition.

Machen Sie 8 – 10 Wiederholungen.



gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at



Balancieren auf der Wippe

mittel



Stellen Sie sich in die Mitte der Wippe und versuchen das Gleichgewicht zu halten. Versuchen Sie dann, die Wippe abwechselnd nach links und rechts absinken zu lassen und dabei immer wieder die Balance zu finden.



gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at



Knee Tucks auf der Schaukel

schwer



Begeben Sie sich in die Liegestützposition und legen die Beine auf der Schaukel ab. Ziehen Sie sanft den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und halten Sie die Spannung im Oberkörper. Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Gürtel quer über die Brustwirbelsäule, der von einer Hand zu anderen gespannt ist und mit dem Bereich zwischen den Schulterblättern leicht nach oben gedrückt wird. Ziehen Sie die Knie zur Brust und kommen dann wieder in die Ausgangsposition zurück – Ausatmen nicht vergessen! Machen Sie 8 – 10 Wiederholungen.



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

www.noetutgut.at