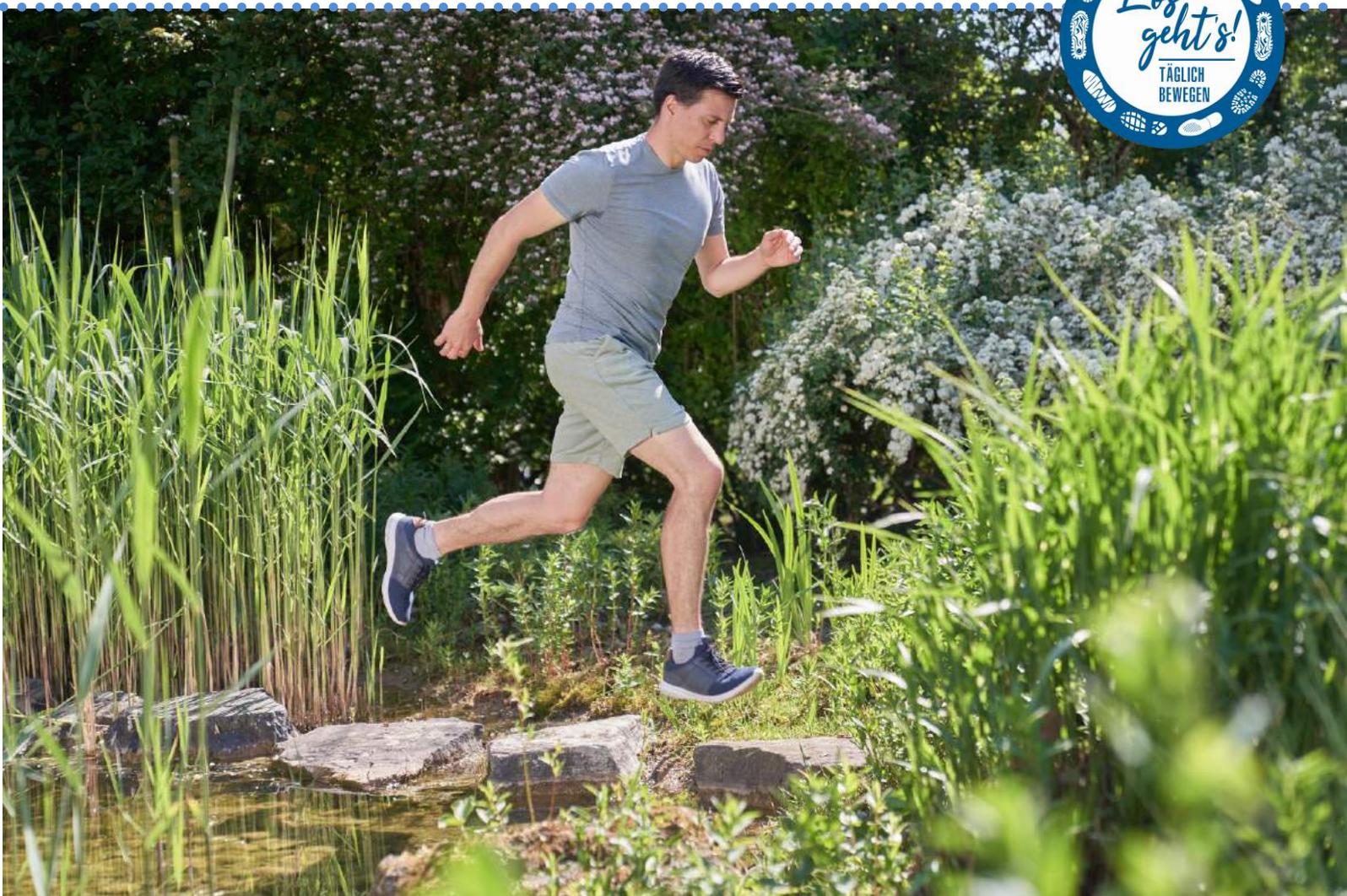




10 Minuten „Tut gut!“-Bewegungsrezept

5x Wohlfühlgewicht mit Leichtigkeit



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.

Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht!

Zubereitung:

- Starten Sie mit einem kleinen Aufwärmprogramm.
- 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.
- Steigern Sie sich allmählich.





Crunches im Stehen

leicht



Nehmen Sie einen hüftschmalen Stand ein, beugen die Ellbogen und nehmen Ihre Fingerspitzen an die Schläfen.

Beugen Sie nun das linke Knie und heben das Bein an, bis der Oberschenkel in der Waagrechten ist. Bewegen Sie zeitgleich den rechten Ellbogen zum linken Knie. Achten Sie bei der Durchführung auf einen geraden Rücken. Machen Sie 8-12 Wiederholungen pro Seite.



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

www.noetutgut.at



Überkreuz – Hampelmann

mittel



Nehmen Sie die Arme gestreckt zur Seite und überkreuzen Ihre Beine. Lösen Sie nun die Füße durch einen kleinen Sprung nach oben vom Boden, sodass Sie mit etwa hüftschmalen Beinen landen. Führen Sie gleichzeitig die gestreckten Arme nach oben. Machen Sie 6-8 Wiederholungen.



gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at



Standwaage

mittel



Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das linke Bein. Strecken Sie die Arme nach oben und führen sie diese nun nach vorne. Strecken Sie zugleich das rechte Bein. Arme, Rücken und Beine bilden somit eine Gerade. Verbleiben Sie solange in dieser Position, dass Sie die Übung noch korrekt ausführen können. Machen Sie 6-8 Wiederholungen. Danach Seitenwechsel.



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



www.noetutgut.at



Mountainclimber auf der Bank

schwer



Legen Sie Ihre Unterarme auf der Bank ab, die Ellbogen liegen unterhalb der Schultergelenke auf. Die Schultergelenke sind oberhalb der Ellbogen. Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und strecken Sie die Beine. Der Rücken bleibt dabei gerade und das Gesäß ist angespannt. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

Führen Sie nun abwechselnd ein Bein in Richtung Oberkörper. Machen Sie 8-12 Wiederholungen pro Seite.



Variante: diese Übung ist auch auf dem Boden oder in der Wiese möglich.



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

www.noetutgut.at



Donkey kick

mittel



Gehen Sie in den Unterarmstütz, die Ellbogen sind dabei unter den Schultergelenken und die Kniegelenke unterhalb der Hüften positioniert. Ziehen Sie den Nabel Richtung Wirbelsäule, der Rücken bleibt gerade. Beugen Sie nun das rechte Knie und führen Sie das Bein angewinkelt nach oben und halten dabei die Spannung im Rumpf. Schieben Sie die Fußsohle nach oben, so als würden Sie etwas wegkicken wollen. Machen Sie 8-10 Wiederholungen pro Bein.



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