

SPORT.LAND. 

Die täglichen 10

Mit deiner
KRAFT im
GLEICHGEWICHT



IMPRESSUM: Herausgeber, Medieninhaber & Copyright: Niederösterreich-Werbung GmbH, Niederösterreich-Ring 2, Haus C, 3100 St. Pölten.

Inhaltliche und redaktionelle Leitung: Christian Resch, Christina Bauer und Raffaella Gebhart.

Grafische Gestaltung und Layout: krahphix.at/Peter Uhl. Fotos: Gerald Lechner. Hintergrund-Fotos: pixabay.com. Druck: flyeralarm.at. © Jänner 2019.



„Auch kleine Schritte führen zum Ziel. So tragen schon kurze sportliche Einheiten maßgeblich zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Mit unserer Broschüre „Die täglichen 10“ mit Ingrid Turkovic-Wendl können Sie jeden Tag und überall mit einfachen Übungen und Alltagsgegenständen aktiv sein. Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihre Fitness zu verbessern und Ihr Herz-Kreislaufsystem anzuregen. Regelmäßige Bewegung sollte so selbstverständlich sein, wie das tägliche Zähneputzen.“

Petra Bohuslav

Landesrätin für Wirtschaft, Tourismus und Sport

„Ich möchte stets aktiv und gesund bleiben. Daher nehme ich mir auch nach meiner Profisport-Karriere jeden Tag Zeit für Bewegung. Mit einfachen Übungen halte ich mich fit. Während ich meinem Körper und Geist Gutes tue, kommt der Spaß natürlich auch nicht zu kurz. Der Sport hilft mir sehr und ist der Grund, warum ich mich in meiner Haut so wohlfühle!“

Ingrid Turkovic-Wendl

Einkunstlauf Europameisterin



Mit deiner „Kraft“ im „Gleichgewicht“

„Gerade im Alter sollte, sofern es beschwerdefrei möglich ist, so viel Bewegung wie möglich gemacht werden. Regelmäßige Bewegung und gezielte sportliche Aktivitäten sind ein wichtiger Bestandteil zur Erhaltung der Lebensqualität und tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Dabei sollten Spaß und Vielseitigkeit im Vordergrund stehen.

In dieser „Die täglichen 10“-Broschüre zeigen wir Ihnen Übungen, die Sie ganz leicht und überall mit Gegenständen, die Sie bereits zu Hause haben, nachmachen können. So können Ihnen Socken, Flaschen oder Handtücher dabei helfen, Ihre Fitness anzukurbeln und Ihr Herz-Kreislaufsystem anzuregen. Unser diesjähriges Thema „Mit deiner KRAFT im GLEICHGEWICHT“ lässt sich simpel in den Alltag und in Ihr Zuhause integrieren.

„Ein geschmeidig-starker Körper steigert das Wohlbefinden, die sportliche Leistung, führt zur Schmerzlinderung und senkt das Verletzungsrisiko im Alltag. Als Sportwissenschaftlerin und Sportunion-Instruktorin betreue ich Fitnessgruppen und auch Menschen individuell. Jeder Mensch ist etwas Besonderes und braucht seine persönliche Motivation um ein bewegtes Leben zu führen oder dorthin zu gelangen. Die Broschüren bieten eine Vielfalt an sportlichen Übungen. So hat es auch mir große Freude bereitet, vielseitige Übungen für die „Die täglichen 10“- Broschüre zu entwickeln.“

Raffaela Gebhart, Bakk.

**Sporteinsteigern
empfehle ich vor
Trainingsbeginn ein
Abklärungsgespräch
mit dem Hausarzt!**



Alle Ausgaben der
„Die täglichen 10“ - Broschüre
erhalten Sie bei
SPORT.LAND.Niederösterreich
info@sportlandnoe.at
(Solange der Vorrat reicht!)
oder online zum
Download
auf unserer
Homepage
www.sportlandnoe.at



Geschmeidig strecken wie eine Katze!

ÜBUNG 1 DIE TÄGLICHEN 10

Die folgende NaturalFlow® Übung aktiviert die Körpervorderseite. Die Übung kann auch öfters zu Hause, während der Gartenarbeit, nach dem Aufstehen oder nach sitzender Tätigkeit durchgeführt werden.

- 1** Die Ausgangsposition ist ein hüftbreiter Stand.
 - 2** Die rechte Hand zieht gestreckt zur Decke (Kopf folgt der Bewegung, Finger spreizen), während der rechte Fuß fest verankert am Boden bleibt (!).
 - 3** Die linke Hand bleibt locker hängen, das linke Bein wird leicht geknickt.
Achtung: Nabel einziehen und Hohlkreuz vermeiden. Körper in die Länge ziehen.
 - 4** Den Atem einfach fließen lassen.
 - 5** Ein Zug sollte vorne und leicht seitlich der Körpermitte spürbar sein.
- WH** 8-mal pro Seite wiederholen, dynamisch im Wechsel



Cooler Socke!

ÜBUNG 2 DIE TÄGLICHEN 10

Hilfsmittel

1 bis 2 Paar Socken

Diese Übung lässt sich gut beim Schlichten der Socken oder Wäsche aufhängen integrieren. Die Kräftigung und das Gleichgewicht werden bei diesem Sensorik-Training gefördert.

- 1 Ein zusammengeknülltes Paar Socken liegt in der Hand.
 - 2 Die Ausgangsposition ist ein Ein-Bein-Stand.
 - 3 Wenn die Balance gefunden wurde, wird der Socken-Ball hochgeworfen und wieder aufgefangen.
Achtung! Knie des Standbeines stabil halten und Bauch anspannen.
- WH** 8-mal pro Handseite hochschupfen, Standbein wechseln und 2-mal wiederholen oder Variationen einbauen!

Variationen:

- a Einen zweiten Sockenball in die andere Hand nehmen (Zuerst beidbeinig, dann einbeinig stehen).
- b Jonglieren probieren!
- c Einbeinig versuchen, den Sockenball in den Wäschekorb zu werfen.
- d Sockenball hinter dem Rücken übergeben.



**Hauptbeanspruchte
Muskeln:**
Rück- und
Vorderseite der
Oberschenkel
sowie die Waden

Die Kniebeuge – ein Klassiker!



Hilfsmittel

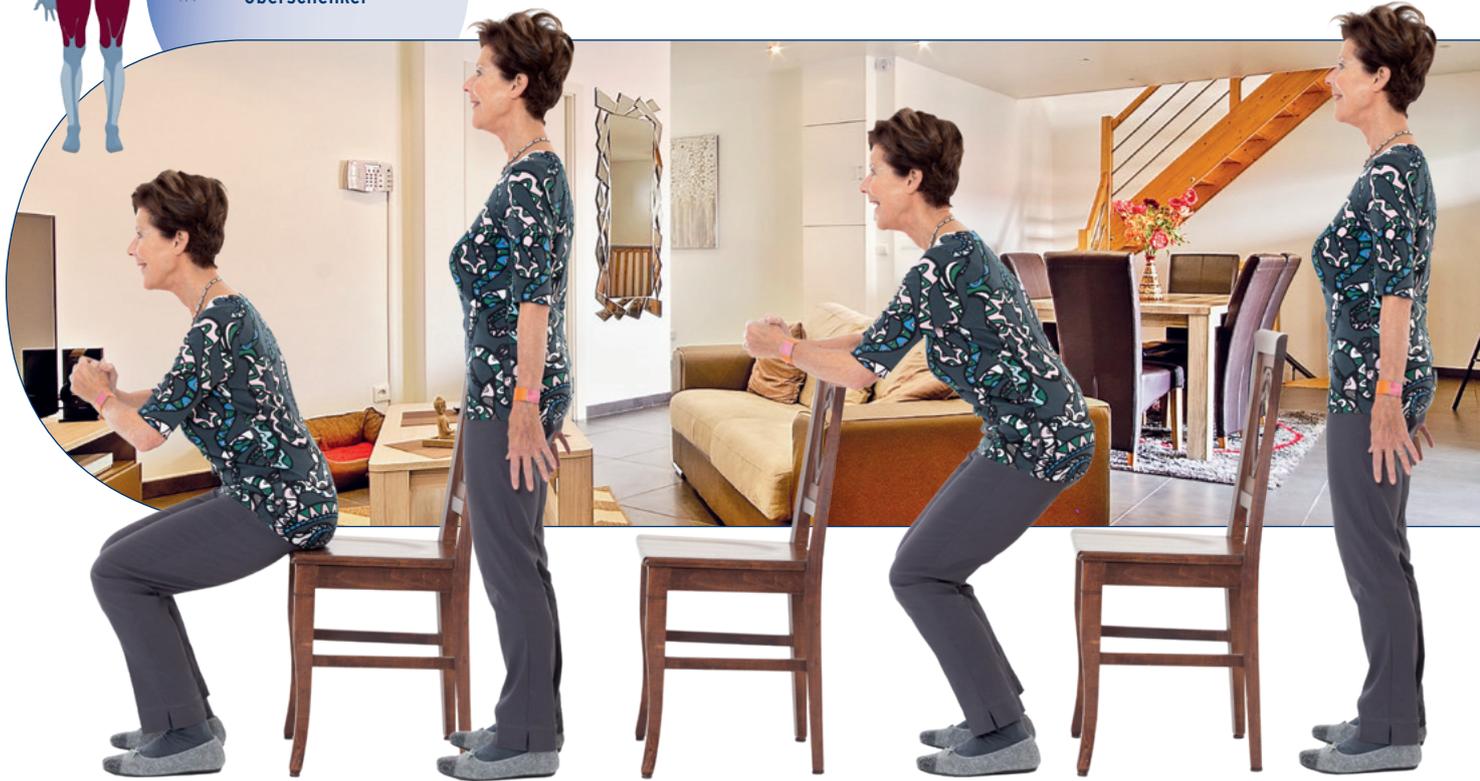
Sessel, Couch oder Bett

Die Kniebeuge wird mit der Unterstützung eines Sessels durchgeführt. Bei Unsicherheit und möglichem Schwanken kann auch eine Couch oder ein Bett als Sitzfläche bzw. weiche Auffangfläche verwendet werden.

- 1** Als Ausgangsposition wird auf der Sesselkante gesessen.
 - 2** Der Rücken bleibt gerade und der Bauch wird angespannt.
 - 3** Mit dem Oberkörper leicht nach vorne lehnen, über die Fersen und Oberschenkel kraftvoll nach oben drücken und Gesäß anspannen.
 - 4** Spannung halten und Gesäß wieder Richtung Kante wandern lassen - so tief wie möglich. Kurz bevor die Kante berührt wird, gleich wieder nach oben drücken.
 - 5** **Atmung** hilft: Beim „Knie beugen“ einatmen; beim Aufrichten ausatmen.
Achtung beim Hinuntergehen: Das Gesäß nach hinten schieben. Ein Nachvorneschieben der Knie vermeiden.
- WH** 10- bis 15-mal wiederholen, langsam dynamisch, 2 bis 3 Durchgänge



**Hauptbeanspruchte
Muskeln:**
Vorderseite der
Oberschenkel



Möbel nicht putzen, sondern kraftvoll nutzen!

ÜBUNG 4 DIE TÄGLICHEN 10

- 1** Als Ausgangsposition die Hände auf der Fläche positionieren und Arme strecken.
- 2** Oberkörper und Beine bilden eine gerade Linie. Die Fersen dürfen abheben. Der Kopf ist stets in Verlängerung der Wirbelsäule.
- 3** Arme werden gebeugt, wodurch sich der Körper dem Tisch oder der Wand annähert. Die Handflächen befinden sich nun unterhalb des Schultergelenks. Beim Ausatmen wieder hochdrücken!

Achtung! Ellbogen in Körperrnähe belassen, um die Schultergelenke zu schonen. Bauch und Po bewusst anspannen!

WH 8- bis 10-mal wiederholen, 2 bis 3 Durchgänge

Hilfsmittel

Wand, Fensterbrett oder Tischfläche

Zum Aufwärmen Schultern und Handgelenke sanft kreisen

Auch die Arme und Schultern können mit einfachen Übungen gestärkt werden. Dabei bietet das Zuhause einige Trainingsgeräte. Eine erhöhte Fläche (Küchentisch, Fensterbrett, Balkongeländer, ...) bietet dabei eine Stütze. Je tiefliegender die Stützfläche, desto schwieriger die Ausführung.



Hauptbeanspruchte Muskeln:
Brust- und
Schultermuskel,
Armstrecker
(Trizeps)

Seitliches Beinheben im Stehen!



- 1** Ausgangsposition ist ein schulterbreiter Stand. Füße sind nach vorne gerichtet.
 - 2** Rechte Hand tippt leicht auf die daneben liegende Fläche.
 - 3** Standbein leicht beugen.
 - 4** Linkes Bein langsam (auf ca. 45 Grad) zur Seite heben. Zehenspitzen sind angezogen.
Achtung! Der Oberkörper sowie das angehobene Bein bleiben dabei gerade.
 - 5** Am höchsten Punkt Gesäß anspannen.
 - 6** Langsam wieder absenken und Gesäß dabei angespannt lassen.
- WH** 15- bis 20-mal wiederholen, langsam dynamisch, 2 bis 3 Durchgänge, Seite wechseln

Hilfsmittel

Eine Fläche zum Anhalten

Fortgeschritten: 2 Trinkflaschen

Fortgeschritten

- 1** 2 Flaschen in die Hand nehmen.
 - 2** Bei gleichzeitigem Anheben des gestreckten linken Beins zur Seite, gehen die Arme wie ein „V“ vor und zur Seite.
 - 3** Arme bleiben gestreckt. Bauch ist angespannt.
- WH** 15- bis 20-mal wiederholen, langsam dynamisch, 2 Durchgänge, Seite wechseln



**Hauptbeanspruchte
Muskeln:**
Abduktoren (Gesäß),
zum Teil die
Adduktoren und
Schultermuskulatur



Die seitlichen Bauchmuskeln nicht vergessen!



Hilfsmittel

2 gleichschwere Taschen,
Wasserflaschen oder Kanister

- 1** Ausgangsposition ist ein hüftbreiter Stand. Bauch und Po werden fest angespannt.
- 2** Körper aufrichten; Länge in die Wirbelsäule bringen.
- 3** 2 gleichschwere Taschen oder 2 große Flaschen in die Hand nehmen und den Oberkörper zur Seite (Richtung Knieaußenseite) neigen - soweit hinunter, wie es geht! Kurz vor dem Boden wieder aufrichten.

Atmung: Einatmen beim Absenken, Ausatmen beim Hochziehen.

Achtung! Körper zur Seite neigen, nicht nach vorne oder hinten.

- 4** Nabel einziehen und Bauch kräftig anspannen!
- WH** 10- bis 15-mal pro Seite wiederholen, 2 Durchgänge



Hauptbeanspruchte Muskeln:
Seitliche Bauchmuskeln

Wartezeit effektiv nutzen! Becken heben!



Hilfsmittel

Gymnastikmatte, Teppich oder Decke

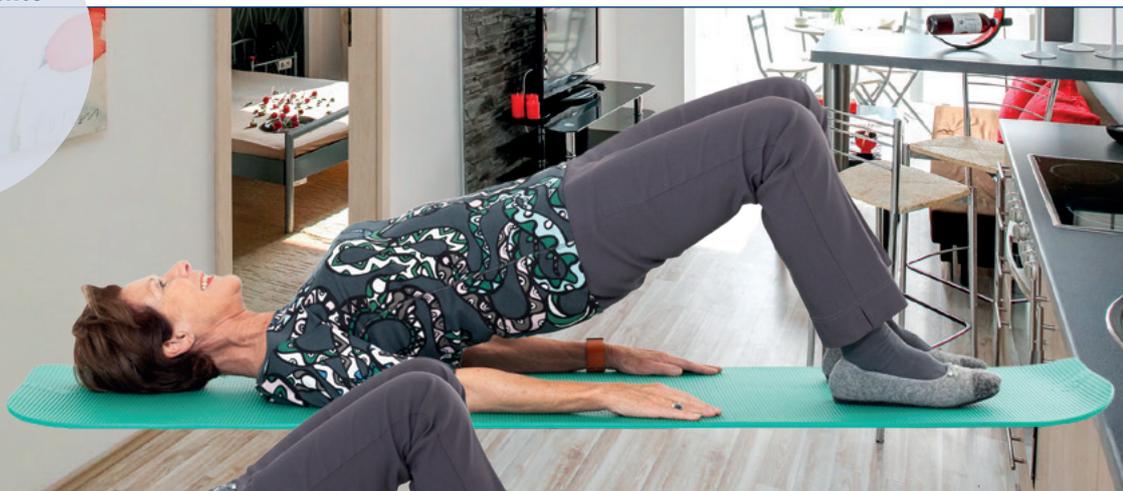
- 1** Ausgangsposition ist die Rückenlage. Beine abwinkeln, sodass sich die Fersen unterhalb der Kniekehle befinden.
- 2** Arme sind ausgestreckt neben dem Körper; Handflächen drücken in den Boden.
- 3** Beim Ausatmen das Becken anheben, dabei Ober- und Unterkörper auf eine Linie bringen. Beide Pobacken anspannen!
- 4** Beim Einatmen das Becken wieder senken, bis kurz vor dem Boden, dann geht es auch schon wieder hinauf!

Zu spüren ist die Übungen in der hinteren Oberschenkel-Muskulatur und dem Gesäß.

WH 15-mal wiederholen, dynamisch, 3 Durchgänge



**Hauptbeanspruchte
Muskeln:**
Oberschenkel-
Rückseite und
Hüftstrecker
(Gesäß!)



Der Käfer am Rücken!

ÜBUNG 8 DIE TÄGLICHEN 10

Hilfsmittel

Gymnastikmatte oder Handtuch

Diese Übung
am besten im
Anschluss an das
„Becken heben“
durchführen.

- 1** Ausgangsposition ist die Rückenlage – auf einem Teppich oder der Gymnastikmatte.
 - 2** Arme und Beine ganz nahe zum Körper ziehen – „richtig einrollen“.
 - 3** Spannung im Körper - vor allem im Bauch - behalten.
 - 4** Arme und Beine wieder wegstrecken und sie erneut zum Körper ziehen.
Der Lendenbereich sollte flach am Boden bleiben.
 - 5** Der Nacken bleibt stabil. Als Unterstützung kann das Mattenende oder ein Handtuch verwendet werden.
Achtung! Den Kopf dabei nur stützen und nicht aktiv zur Körpermitte ziehen.
- WH** 8- bis 10-mal wiederholen, dynamisch, 3 Durchgänge



**Hauptbeanspruchte
Muskeln:**
Gerader
Bauchmuskel

Ein starker Rücken kann entzücken!



Hilfsmittel

Gymnastikmatte oder Decke

- 1** Ausgangsposition ist die Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen.
- 2** Arme nach vorne richten.
- 3** Das rechte Bein und den linken Arm so hoch es geht gestreckt vom Boden heben.
- 4** Stellung für 2 bis 3 Sekunden halten, danach wieder komplett ablegen und Seite wechseln oder dynamisch im Wechsel ohne Ablegen durchführen.

Die Hauptspannung ist im Rücken und in der Gesäßmuskulatur zu spüren.

Achtung! Der Kopf bleibt mitangehoben in Verlängerung der Wirbelsäule und mit Blick zum Boden.

WH 10- bis 15-mal pro Seite wiederholen



**Hauptbeanspruchte
Muskeln:**
Rückenstrecker
und
Gesäßmuskulatur

Die Rezeptoren spielerisch aktivieren!

ÜBUNG
10
DIE TÄGLICHEN 10

Mit einem Parcours für zuhause kann das Gleichgewicht trainiert werden. Dieses Training ist wichtig und dient als Sturzprophylaxe. Die Rezeptoren werden aktiviert und Schritt für Schritt die Wahrnehmung verfeinert.

Ein Parcours im Haus/in der Wohnung: Handtücher oder Decken zusammenrollen, Bücher und Polster am Boden hintereinander auflegen - darüber balancieren!

Ein Parcours im Garten: Steine, Kisten, Töpfe, Holzbretter, ...

- 1** Geduld! Vom Leichten zum Schweren starten!
- 2** Am besten jeden Tag ein Gleichgewichtstraining absolvieren.
- 3** Wenn möglich ohne Schuhe! Die Fußsohlen enthalten viele Nervenenden und freuen sich über neue Reize!

Kleiner Tipp! Die Füße zu Beginn massieren und richtig gut durchkneten!



SPORT.LAND. 

... sucht aktivste Gemeinde!

Die
NÖ-Challenge
1. Juli bis 30. September

Gewinne 1 von 100 Sachpreisen und mach
deine Gemeinde zur aktivsten von ganz
Niederösterreich!

Zeig uns mit
#noemoving
wie du deine Gemeinde
aktiv zum Sieg führst!

Alle Infos unter:
www.noechallenge.at



Sport & Bewegung in Niederösterreich

Weitere Informationen und Tipps finden Sie unter:



Allgemeiner Sportverband Österreichs, Landesverband NÖ (ASVÖ)

✉ Laubeplatz 8–10/2/2+3, 1100 Wien
☎ 01/604 17 60  www.asvoe-noe.at

ASKÖ – Landesverband Niederösterreich

✉ Dr. Th. Körner-Straße 64, 2521 Trumau
☎ 02253/618 77  www.askoenoe.at



Initiative »Tut gut!«

✉ Stattersdorfer Hauptstraße 6/C, 3100 St. Pölten
☎ »tut gut!«-Hotline: 02742/226 55  www.noetutgut.at

SPORTUNION Niederösterreich

✉ Dr.-Adolf-Schärfstraße 25, 3100 St. Pölten
☎ 02742/205  noe.sportunion.at



Landesverband Kneipp Niederösterreich

✉ Otto Hahn-Siedlung 135/6/3, 3435 Erpersdorf
☎ 0664/124 17 11  www.kneippbund-noe.at

SPORT.LAND. **N**

www.sportlandnoe.at

