

SPORT.LAND. 

Die täglichen 10

**Zwei
elastische Bänder
für einen STARKEN
KÖRPER!**



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 2020.



„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 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



Zwei elastische Bänder für einen starken Körper!

Sowohl als Trainingshilfe, als auch als Zusatzbelastung wird im Trainings- und Therapiebereich immer häufiger das Fitnessband und das kurze elastofit® Band eingesetzt. „Egal wie fit du bist, mit der Bandkombination hebst du dein Level nochmals an und kannst damit ein kreatives Training gestalten“, weiß die Sportwissenschaftlerin und Übungsleiterin Raffaela Gebhart.

Trainingshinweise:

- Vor dem Training alle Gelenke mobilisieren (z. B. kreisende Bewegungen).
- Auf eine korrekte Haltung bei der Durchführung und am Ende der Bewegung achten (nicht reißen, überdehnen oder die Bänder schnalzen lassen).
- Bereits bei Beginn der Übungen soll das Band leicht gespannt sein.
- Das Training soll schmerzfrei durchgeführt werden können. Treten Schmerzen auf, eine Pause einlegen und die Übung korrekt wiederholen. Bei wiederholten Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Immer beide Körperseiten trainieren.
- Bei allen Durchführungen auf eine fließende Atmung achten!

Diese Übungen wurden bedacht und sorgfältig erstellt. Wir müssen dennoch darauf hinweisen, dass die Übungen eigenverantwortlich durchzuführen sind und keinerlei Haftung seitens SPORT.LAND.Niederösterreich oder der Sportwissenschaftler übernommen wird.



So nimmt man das Fitnessband richtig in die Hand!

Langes Fitnessband richtig in die Hand nehmen: Das Band mit dem Ende zum kleinen Finger flach in die Hand legen. Das Band nun um die Hand wickeln und mit dem Daumen fixieren. Die Handflächen sollten nun bei leicht gespanntem Band – ebenso in offener Handhaltung – in Spannung gehen können.

Tipp: Faust machen vermeiden.

Langes Fitnessband mit zwei Händen halten: Das Band flach, mehr als schulterbreit und mit den Enden zu den kleinen Fingern, in beide Hände legen. Die Handflächen nach innen drehen und so das Band ein- bis zweimal um die Hände wickeln. Je nach Größe des Bewegungsumfanges! Auch hier: Fausthaltung meiden.

Sporteinsteiger sollten vor Trainingsbeginn ein Abklärungsgespräch mit dem Facharzt führen.



Schulterspan style="font-size: 0.8em;">spannung

ÜBUNG
1
DIE TÄGLICHEN 10

Haupt-
beanspruchte
Muskeln:
Hintere
Schultermuskulatur,
Trizeps



- 1** Ausgangstellung ist ein aufrechter Stand oder ein aufrechter Sitz auf einem Sessel.
- 2** Das elastofit® Band um beide Handgelenke legen.
- 3** Die Arme so gut es geht über den Kopf strecken, wobei die Ellbogen leicht gebeugt bleiben und die Handflächen zueinander schauen.
- 4** Das elastofit® Band auseinander drücken und langsam wieder zurück.
- 5** Die Schulterblätter ziehen dabei zusammen und der Brustkorb bleibt stolz nach vorne gerichtet.

Ausführung: 8- bis 10-mal wiederholen, 2 bis 3 Durchgänge



Stütz und Beinpendel

ÜBUNG
2
DIE TÄGLICHEN 10

**Haupt-
beanspruchte
Muskeln:**
Oberschenkel
Rückseite, Po



- 1** Das elastofit® Band wird um die Fußsohlen gelegt.
- 2** Ausgangsposition ist ein 4-Füßler-Stand auf einer Matte. Die Ellbogen befinden sich unter den Schultern, die Knie sind unterhalb der Hüfte.
- 3** Zehen aufstellen und Bauch anspannen.
- 4** Das rechte Bein nach hinten in die Ausgangsstellung strecken.
- 5** Pobacken aktivieren und das gestreckte Bein so weit wie möglich nach oben ziehen. Hohlkreuz vermeiden!
- 6** Langsam wieder zurück in die Ausgangsstellung.
Das elastofit® Band soll dabei immer gespannt sein.

Ausführung: Das gestreckte Bein dynamisch auf und ab bewegen,
15-mal wiederholen, 2 bis 3 Durchgänge, Seite wechseln



Hüftbeuger

ÜBUNG 3 DIE TÄGLICHEN 10

**Haupt-
beanspruchte
Muskeln:**
Hüftbeuger,
Oberschenkel



- 1** Für die Übung zuerst in den Lang-Sitz auf den Boden setzen und das elastofit® Band um die Füße legen.
- 2** Auf den Rücken legen und die Beine in eine leicht angewinkelte Position bringen.
- 3** Zehen anziehen und Fersen in den Boden drücken.
- 4** Das rechte Knie angewinkelt Richtung Körpermitte (Brust) ziehen.
- 5** Der untere Rücken bleibt am Boden und der Bauch wird angespannt.
- 6** Das Bein wieder kontrolliert entfernen, jedoch nicht zur Gänze ablegen! Leichte Beugung beibehalten! Das Band bleibt in einer dauerhaften Grundspannung.

Ausführung: Das Bein kontrolliert zum Körper ziehen und wieder retour, 15-mal wiederholen, 2 bis 3 Durchgänge, Seite wechseln



Starke Abduktoren

ÜBUNG
4
DIE TÄGLICHEN 10

- 1 Das elastofit® Band nahe Fußknöchel um die Beine legen.
- 2 Ausgangslage ist die Seitenlage auf dem Boden. Der Körper bildet eine Linie und der Arm kann als Kopfpolster genutzt werden.
TIPP: Für eine bequemere Hüftlagerung lege dir ein kleines eingerolltes Handtuch unter die Taille.
- 3 Das obere Bein leicht anheben und Spannung im Bauch aufbauen.
- 4 Das obere Bein soweit nach oben heben, solange Körperspannung gehalten werden kann und ein Ziehen in den Pobacken spürbar ist.
- 5 Zehen bleiben während der Ausführung angezogen und das Band in einer Grundspannung.

Ausführung: Das Bein kontrolliert und in Spannung auf und ab bewegen, 15-mal wiederholen, 2 bis 3 Durchgänge, Seite wechseln

Haupt-
beanspruchte
Muskeln:
Abduktoren,
Po





Waschbrettbauch gefällig?

ÜBUNG 5 DIE TÄGLICHEN 10

Bei den nächsten Übungen kommt das lange Fitnessband zum Einsatz. Tipps zur richtigen Handhabung findet man auf Seite 5.

**Haupt-
beanspruchte
Muskeln:**
Gerade
Bauchmuskeln



- 1** Das Fitnessband um die Hände wickeln und hüftbreit spannen.
- 2** Ausgangslage ist die Rückenlage. Die Beine sind dabei in einer 90-Grad-Stellung angewinkelt.
- 3** Schultern in den Boden drücken und Arme nach vorne strecken, damit das Fitnessband auf den Oberschenkeln aufliegt.
- 4** Oberkörper langsam aufrichten und das Band gegen die Oberschenkel drücken. Arme ziehen dabei seitlich knapp über den Boden nach vorne.
- 5** Wieder langsam über die Wirbelsäule abrollen.
- 6** Während der Spannungsphase ausatmen.

Ausführung: Rhythmisch aufrichten und wieder abrollen, 8- bis 10-mal wiederholen, 2 bis 3 Durchgänge



Becken heben einmal anders

ÜBUNG 6 DIE TÄGLICHEN 10

- 1 Ausgangslage ist die Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Die Fersen befinden sich dabei unter der Kniekehle.
- 2 Das Fitnessband unterhalb des Bauches auf die Hüfte legen.
- 3 Handflächen bleiben am Boden und halten das Fitnessband gespannt.
- 4 Das Becken heben bis der Ober- und Unterkörper auf einer Linie sind. Pobacken anspannen!
- 5 Je nach Fitnesslevel, Becken erst zum Schluss komplett ablegen.

Ausführung: Becken rhythmisch auf und ab bewegen, 15-mal wiederholen, 2 bis 3 Durchgänge

**Haupt-
beanspruchte
Muskeln:**
Oberschenkel-
rückseite,
Po,
Arme





Rudern

ÜBUNG 7 DIE TÄGLICHEN 10



- 1** Ausgangsstellung ist der Lang-Sitz am Boden mit angewinkelten Beinen.
- 2** Fitnessband um die Hände wickeln und um die Füße legen.
- 3** Zehen zum Körper ziehen, Wirbelsäule lang machen und Bauch anspannen.
- 4** Arme angewinkelt vor den Körper halten, wobei das Fitnessband bereits in Spannung ist.
- 5** Wie zwei breite Flügel ziehen die abgewinkelten Arme nach hinten und die Schulterblätter zusammen.
- 6** Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht.

Ausführung: Rhythmisch kontrolliert nach hinten und nach vorne, 15-mal wiederholen, 2 bis 3 Durchgänge



Diagonaler Stretch

ÜBUNG
8
DIE TÄGLICHEN 10



- 1** Ausgangsposition ist ein Ausfallschritt.
- 2** Das Fitnessband lang genug in der rechten Hand halten und unter den linken Fuß einklemmen.
- 3** Beide Handflächen auf das linke Knie legen, Wirbelsäule strecken und Blick auf den Boden.
- 4** Den rechten Arm diagonal nach oben in den Raum strecken.
- 5** Blick folgt der Bewegung.
- 6** Den Bauch schon anspannen, bevor das Fitnessband auf Zug kommt. Arm langsam wieder zurückführen.

Ausführung: Langsam und kontrolliert nach oben und zurück, 15-mal wiederholen, 2 bis 3 Durchgänge, Seite wechseln



Baum umarmen

ÜBUNG 9 DIE TÄGLICHEN 10

**Haupt-
beanspruchte
Muskeln:**
Brustmuskulatur,
Arme



- 1** Ausgangsposition ist ein aufrechter Stand mit Ausfallschritt.
- 2** Das Fitnessband um die Hände wickeln und hinten um den Oberkörper spannen (Schulterblatthöhe).
- 3** Bauch anspannen und Brust rausstrecken.
- 4** Die Arme langsam von der Seite nach vorne führen, wie wenn man einen Baum umarmt. Handflächen schauen zueinander.
- 5** Ellbogen bleiben gebeugt.
- 6** Langsam wieder zurück in die Ausgangsposition, wobei das Fitnessband immer in Spannung ist.

Ausführung: Rhythmisch vor und zurück,
15-mal wiederholen, 2 bis 3 Durchgänge



Partnerübung



Für diese Übung benötigt man zwei Fitnessbänder!

- 1** Jeder hält ein Ende von jeweils einem Band.
- 2** Bei der Ausgangsstellung steht man sich gegenüber, wobei die Bänder in Spannung sind.
- 3** Der Körper ist angespannt, Brust rausstrecken und Schultern lang machen.
- 4** Eine Person beginnt die Bänder variabel nach oben, nach unten, zur Seite, einfach kreuz und quer zu bewegen.
- 5** Der Partner muss dabei Spannung halten und Widerstand leisten.
- 6** Viele verschiedene Variationen probieren, z. B. auf einem Bein, geschlossene Augen, ...



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



SPORT.LAND. N

Das SPORT.LAND.
Fitnessfit® Band
erhältlich unter
[www.sportlandnoe.at/
die-taeglichen-10](http://www.sportlandnoe.at/die-taeglichen-10)

www.sportlandnoe.at



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

