

SPORT.LAND. 

LeBE

Die täglichen 10

Immer in
Bewegung mit dem
Fitnessband



Eine Initiative von Sportlandesrätin Dr.ⁱⁿ Petra Bohuslav





Wir vom SPORT.LAND.Niederösterreich haben uns zum Ziel gesetzt mehr Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher zur regelmäßigen sportlichen Betätigung zu bringen.

Vor allem im Alter spielt die Fähigkeit, sich lange, weitgehend ohne Einschränkungen bewegen zu können eine entscheidende Rolle für mehr Lebensqualität und Gesundheit. Zudem erhöht ein regelmäßiges Bewegungstraining neben der körperlichen auch die geistige Fitness.

Dafür müssen wir gemeinsam etwas tun – am besten täglich – weil es nie zu spät ist mit dem Sport anzufangen. Körper, Geist und Seele werden es Ihnen danken!

Dr.ⁱⁿ Petra Bohuslav

Landesrätin für Wirtschaft, Tourismus und Sport

Meine sehr geehrten Damen und Herren, wir bleiben: „Immer in Bewegung mit dem Fitnessband“

Das elastische Band wird für vielfältige Übungsprogramme eingesetzt und führt zu positiven Trainings- und Therapieerfolgen. Ich verwende es auch deshalb gerne, weil es leicht, platzsparend und einfach in der Handhabung ist.

Um fit, gesund und lange selbständig zu bleiben, sind Sport und Bewegung sehr wichtig.

In dieser Ausgabe der täglichen 10 zeige ich Ihnen Übungen mit dem Fitnessband für den ganzen Körper. Das macht alleine, gemeinsam mit der Partnerin/dem Partner, den Nachbarinnen/den Nachbarn, Freundinnen/Freunden oder den Enkelkindern, drinnen wie draußen Spaß und bringt Bewegung in den Alltag!

Fitnessbänder in verschiedenen Stärken sind in einem Sportfachgeschäft ihrer Wahl erhältlich.

Viel Freude wünscht,



Ingrid Turkovic-Wendl

LeBe Aktionspatin, zweimalige Eiskunstlauf Europameisterin



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

LeBe Aktionstag in den Kittenberger Erlebnisgärten

Am 15. Juni 2015

- Kostenloser Eintritt in die Kittenberger Erlebnisgärten für Sie und eine Begleitperson (Wert je Eintritt: 7 Euro)
- ein Blumengruß aus den Gärten
- LeBe Aktivprogramm mit Ingrid Turkovic-Wendl
- LeBe Rahmenprogramm

Anmeldung

Name: _____

Adresse: _____

Mail oder Telefonnummer: _____

Ich nehme eine Begleitperson mit: JA NEIN

Anmeldung bis 15. Mai 2015 per Mail, Fax oder Post: Niederösterreich-Werbung GmbH



SPORT.LAND.Niederösterreich
Niederösterreich-Ring 2, Haus C
3100 St. Pölten
Fax: 02742/9000 19802
Mail: info@sportlandnoe.at

Begrenzte Teilnehmerzahl! Sie erhalten die Anmeldebestätigung inklusive Programm per Post.
Ihre Anmeldung ist erst mit Erhalt der zugestellten Anmeldeunterlagen gültig.

Trainingshinweise

- Bitte achten Sie immer auf eine korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Ausführung der Bewegung in der Ausgangsstellung, bei Durchführung und am Ende der Bewegung (nicht reißen oder das Band schnalzen lassen).
- Wenn Sie die Übung beginnen ist das Band bereits leicht gespannt.
- Jede Übung sollte zumindest 15 x (auf jeder Seite) durchgeführt werden. Gut Trainierte schaffen mehr Sätze (z. B. 3 x 15 Wiederholungen).
- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Trainieren Sie immer beide Körperseiten. Die Belastung sollte nie als sehr leicht oder sehr schwer empfunden werden.
- Diese Broschüre wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Wir müssen Sie dennoch darauf hinweisen, dass Sie die Übungen eigenverantwortlich durchführen und keine Haftung seitens SPORT.LAND.Niederösterreich übernommen wird.



So nehmen sie das Fitnessband richtig in die Hand

Band mit einer Hand halten: 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.

Band 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.





Bücken und Strecken

Halten Sie das Fitnessband ca. 20 cm breit vor dem Körper: eine Hand Hüfthoch, die andere Hand in der Mitte des Körpers (Band ist leicht schräg). Die Hand auf der Hüfte bleibt während der gesamten Übung in ihrer Position. Der Körper beugt sich in der Hüfte und der Arm geht Richtung Boden, dann aufrichten und den Arm nach oben strecken. Achten Sie auf Ihren (geraden!) Rücken und bücken bzw. strecken Sie sich nach ihren individuellen Möglichkeiten.



Richtig heben

Sie stehen mit beiden Beinen auf dem Band. Ihre Grundstellung ist eine leichte Kniebeuge (mit dem Gesäß nach hinten, die Knie nicht vor die Zehenspitzen bringen) und mit geradem Rücken nach vorne gebeugt. Nehmen Sie die Enden des Fitnessbandes mit leichter Spannung auf und strecken Sie sich gegen den Bandwiderstand. Auch in aufrechter Position auf den geraden Rücken achten und die Schultern nach hinten ziehen. Führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus.

Die Begrüßung

Steigen Sie mit ihrem Vorderfuß (es ist egal ob links oder rechts) auf das Band und nehmen Sie dieses vor dem Bein gekreuzt mit leichter Spannung auf. Die Ellenbogen sind dabei gebeugt am Körper. Nun führen sie die Arme nach vorne und anschließend nach oben (so weit wie individuelle möglich) als würden Sie jemanden begrüßen und in die Arme nehmen wollen.



Hals und Nacken stärken

Spannen Sie das Fitnessband und führen Sie es an Ihren Hinterkopf. Band und Kopf drücken sanft gegeneinander. Halten Sie diesen Druck für zumindest 12 Sekunden, dann lockern Sie ihren Nacken mit leichten Klopfbewegungen aus.



ÜBUNG
5
DIE TÄGLICHEN 10



ÜBUNG
4
DIE TÄGLICHEN 10

Butterfly

Das Band verläuft hinter dem Körper auf Höhe der Brustwirbel. Greifen Sie die Enden seitlich mit gebeugten Ellenbogen unter leichter Spannung. Strecken Sie die Arme nun gegen die Spannung nach vorne und führen Sie die Hände leicht zusammen.

Beintraining im Sitzen

Setzen Sie sich im vorderen Bereich des Stuhles, damit die Oberschenkel nicht aufliegen. Wickeln Sie das Fitnessband von unten um die Oberschenkel und nehmen Sie dieses auf der Oberseite gekreuzt unter leichter Spannung auf. Bewegen Sie die Beine gegen die Spannung seitlich auseinander und zusammen. Mit den Händen können Sie den Spannungswiderstand gut regulieren.



Sit-Up

Legen Sie sich bequem in Rückenlage auf den Boden und winkeln Sie die Beine im rechten Winkel (90°) ab. Nehmen Sie das Fitnessband unter Spannung zwischen die Hände und drücken Sie dieses sanft gegen die Oberschenkel. Bewegen Sie ihren Kopf und wenn möglich Brustbereich leicht nach oben und drücken dabei gegen die Oberschenkel. Sie müssen sich nicht weit aufrollen und sollten auf keinen Fall reißen oder den Kopf ruckartig hochziehen. Achten Sie auf ein gleichmäßiges Ausatmen beim Aufrollen. Auch ein sanftes Bauchmuskeltraining ist effektiv.

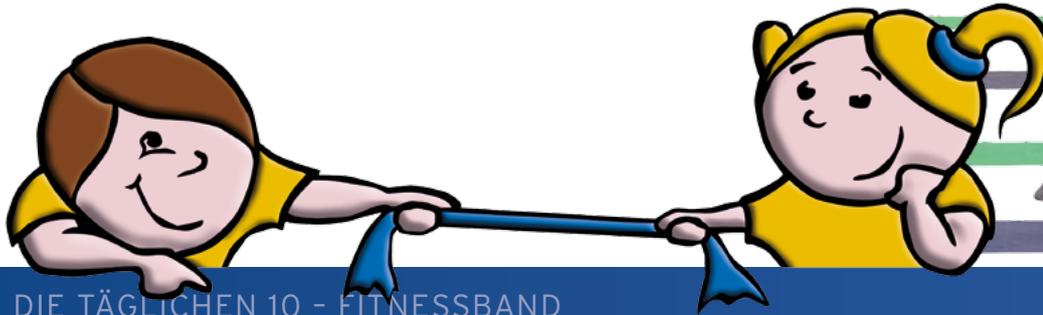


Koordination und Kondition

(auch mit Kindern trainieren)

Kinder sind immer in Bewegung und halten somit auch Erwachsene auf Trab. Gut so! Spiel und Spaß mit Kindern hält Sie nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit. Das Fitnessband ist eine mögliche Alternative, wenn die Kleinen das nächste Mal beschäftigt werden wollen.

In der Familie wird der Grundstein für eine gesunde Entwicklung und positiven Zugang zu Sport gelegt. Daher ist es nicht nur wichtig ein Vorbild zu sein, sondern sich auch aktiv und gemeinsam mit den Kindern zu bewegen.



Der Zebrastrreifen

Sie können das Fitnessband und viele weitere Bänder (es können auch Schnüre sein, was immer Sie zur Hand haben) auf dem Boden in Bahnen auflegen. Balancieren Sie genau auf den Bändern oder übersteigen Sie die Bänder.

Wie? Dabei ist ihre Kreativität gefragt. Beidbeinig hüpfend, laufend, seitlich, einbeinig, ...!



Bälle machen immer Spaß!

Egal ob ein großer Gymnastikball zwischen den Bahnen gerollt, ein herkömmlicher Ball hindurch gedribbelt oder ein kleiner Gummiball mit dem Fuß durchgeführt wird.



Pferdekutsche

Spannt die Pferde und los geht's! Das Pferdchen läuft gegen den Widerstand des Fitnessbandes und der Kutscher versucht das Pferd im Zaum zu halten. Sitzt der Kutscher auf einem großen Polster oder in einem Wäschekorb, kann er sich auf geeignetem Untergrund (Holz- oder Fliesenboden) auch ziehen lassen.



Das Labyrinth

Spannen Sie ein Labyrinth und durchqueren Sie es.
Oben drüber, unten durch - macht Spaß,
hält fit und beweglich!

ÜBUNG
10
DIE TÄGLICHEN 10





Wussten Sie, dass ...

... die allgemeine Bewegungsempfehlung für Kinder und Jugendliche bei 60 Minuten täglich liegt?

... bei Erwachsenen die Empfehlung pro Woche lautet: 150 Minuten Bewegung bei mittlerer Intensität, 75 Minuten bei hoher Intensität und zweimal wöchentlich muskelkräftigende Übungen.

Den ersten und zweiten Teil der „Täglichen 10“ erhalten Sie bei SPORT.LAND.Niederösterreich info@sportlandnoe.at (Solange der Vorrat reicht!)

Bringen Sie mehr Bewegung in ihren Alltag! Treppen steigen statt Lift fahren oder zu Fuß gehen statt Auto fahren. Dazu noch „die täglichen 10“ und Sie können die Bewegungsempfehlungen erreichen!

Wer lange fit und gesund bleiben will muss am Ball bleiben. Es ist aber nie zu spät mit Bewegung und Sport zu beginnen. Informieren Sie sich bei ihrem Sportverein!

Sport & Bewegung in Niederösterreich

Weitere Informationen und Tipps finden Sie unter:



Allgemeiner Sportverband Österreich, Landesverband NÖ (ASVÖ NÖ)

✉ 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



SPORT
union
NIEDERÖSTERREICH



Landesverband Kneipp Niederösterreich

✉ 3580 Horn, Hopfengartenstraße 11/4/15

☎ 02982/43 83

📧 www.kneippbund-noe.at

SPORT.LAND. **N**

www.sportlandnoe.at

