

DIE TÄGLICHEN 10

Gesunde Mitte





VORWORT

„Ingrid Turkovic-Wendl ist eine wahre Sportikone Niederösterreichs und seit Jahrzehnten eine Inspiration für uns alle, insbesondere für unsere älteren Generationen. In unserer Broschüre „Die täglichen 10“ zeigt sie, wie man mit regelmäßigen kurzen Sporeinheiten auch im Alter fit bleibt.

In der aktuellen Ausgabe „Gesunde Mitte“ wird unsere Eiskunstlauf-Europameisterin von Eisschnelllauf-Olympiasiegerin Emese Hunyady unterstützt. Gemeinsam stellen sie zehn Übungen vor, welche die Rumpfmuskulatur stärken, das Wohlbefinden steigern und jeden Tag sowie überall nachgemacht werden können. Nehmen Sie sich also die Zeit, um aktiv zu sein und Ihre Fitness zu verbessern.

Ich wünsche viel Freude und erfolgreiche Trainingseinheiten!“

Udo Landbauer

LH-Stellvertreter



VORWORT

„Es war schon immer mein großes Ziel, auch nach meiner Profisport-Karriere aktiv und gesund zu bleiben. Daher nehme ich mir jeden Tag Zeit für Bewegung und halte mich mit einfachen Übungen fit. Während ich meinem Körper und Geist Gutes tue, habe ich auch viel Freude, wenn ich meine Muskeln stärke, meine Balance finde und auf meine Atmung achte. Der Sport ist der Grund, warum ich mich in meiner Haut so wohlfühle!“

Ingrid Turkovic-Wendl

Eiskunstlauf-Europameisterin

„Auch wenn ich meine professionellen Eislaufschuhe schon etwas länger an den Nagel gehängt habe, ist mir der Sport immer noch sehr wichtig. Bewegung gehört zu meinem Alltag und hilft mir dabei, meine Fitness, Kraft und Grazie zu behalten. Oftmals reichen auch kurze und einfache Übungen, die meine Muskeln aktivieren und stärken. Sport in Kombination mit viel Spaß ist für mich ein unverzichtbarer Wohlfühlfaktor.“

Emese Hunyady

Eisschnelllauf-Olympiasiegerin



EINLEITUNG

Wir begeben uns ins Körperzentrum, denn in dieser Broschüre konzentrieren wir uns auf unseren Kern oder auch „Core“ genannt. Beim Core-Training stärkst du vor allem die Muskulatur rund um den Bauch, das Becken und den unteren Rücken. Warum ist das so wichtig? Eine gesunde und stabile Körpermitte schafft eine kraftvolle Verbindung vom Unterkörper über das Becken zu deinem Oberkörper und umgekehrt. Sie unterstützt dich in deiner Balance und bietet Schutz. Zudem fühlt sich eine starke Körpermitte einfach gut an! Viele Core-Übungen sind funktionell und schließen somit kraftvolle Beine, ein aktiviertes Gesäß und einen starken Oberkörper mit ein. Die Grafiken bei den einzelnen Übungen zeigen dir, welche Muskeln vorrangig trainiert werden (Hauptmuskulatur) und wo du es spüren solltest. Ja, es darf dich auch fordern! Vergiss nicht auf die Pausen zwischen den Durchgängen und Übungen. Achte stets auf deine Atmung und darauf, dass du eine muskuläre Anstrengung und keinen Schmerz empfindest. Lass dich von deinem Therapeuten, Trainer oder Arzt im besten Falle unterstützen und beraten. Ich wünsche dir viel Spaß beim Rumpftaining, ein bisschen Muskelkater und Konsequenz bei deinen täglichen 10 für die Körpermitte!

Raffaela Gebhart, Bakk.

Sportwissenschaftlerin, Übungsgestaltung



ALLGEMEINE INFO: Diese Übungen wurden bedacht und sorgfältig erstellt. Wir möchten dennoch darauf hinweisen, dass die Übungen eigenverantwortlich durchzuführen sind und keinerlei Haftung seitens SPORTLAND Niederösterreich oder der Sportwissenschaftlerin übernommen wird.

Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Broschüre auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf Männer und Frauen.



EINSTIMMUNG – BAUCHATMUNG

→ 15 ATEMZÜGE | 2 DURCHGÄNGE , MEHRMALS TÄGLICH

Hauptmuskulatur:

INNERE, SCHRÄGE BAUCH-
MUSKELN, BECKENBODEN,
ZWERCHFELL

- ① Ausgangsposition ist in Rückenlage mit aufgestellten Beinen.
- ② Die Hände liegen auf dem unteren Bauchbereich.
- ③ Durch die Nase in den Bauch einatmen (der Bauchraum füllt sich), der Atem wandert vom Bauch bis zum Brustkorb Richtung Schlüsselbein.
- ④ Langsam Ausatmen und den Bauchnabel Richtung Boden ziehen. Stell dir vor, dass Becken- und Schambeinknochen ein Dreieck bilden und der Nabel hier hineinwandern möchte.







BEINPENDEL

→ 20 X PRO SEITE | 1 DURCHGANG

- ① Ausgangsposition ist in Rückenlage mit aufgestellten Beinen, Knie und Füße bleiben zusammen.
- ② Die Arme sind ausgestreckt und bilden die Verlängerung der Schultern. Die Handflächen zeigen zum Boden.
- ③ Die Knie pendeln langsam von links nach rechts.
- ④ Das Becken darf sich dabei leicht vom Boden lösen, die Schultern bleiben jedoch am Boden.
- ⑤ Atem fließen lassen.

Steigerung: Das oben aufliegende Bein strecken und noch weiter Richtung Handfläche ausschwingen lassen. Im Wechsel von rechts nach links und den Kopf in die gegengesetzte Richtung bewegen.

Hauptmuskulatur:

LENDBEREICH, MUSKELN
DER WIRBELSÄULE







DIAGONAL DRÜCKEN

→ 10 x PRO SEITE | 3 DURCHGÄNGE

Zwei Schwierigkeitsstufen

- ① Ausgangsposition für **Stufe 1** ist in Rückenlage mit aufgestellten Beinen.
- ② Das linke Knie im rechten Winkel anheben, der Unterschenkel bleibt dabei ausgestreckt.
- ③ Die rechte Handfläche mit gestrecktem Arm zum linken Knie/Oberschenkel führen.
- ④ Durch die Nase tief in den Bauch einatmen.
- ⑤ Beim Ausatmen die Handfläche gegen das linke Knie drücken.

Wichtig: Bei der Ausatmung den unteren Rücken Richtung Boden rollen (Schambein nach oben ziehen!) und gleichzeitig den Nabel und Beckenboden tief hineinziehen. Die Ausatemphase lange und ruhig halten. Pressatmung vermeiden!

Hauptmuskulatur:
GERADE UND SCHRÄGE
BAUCHMUSKELN



- 1 Ausgangsposition für **Stufe 2** ist ein Einbeinstand am linken Bein.
- 2 Das rechte Bein wird seitlich vom Körper gestreckt (Zehen berühren leicht den Boden) und den linken Arm diagonal zur Decke strecken.
- 3 Der Oberkörper wird mittig im Zentrum gehalten.
- 4 Lang machen wie ein Stern.
- 5 Den linken Arm und das rechte Knie diagonal zueinander führen.
- 6 Durch die Nase tief in den Bauch einatmen.
- 7 Beim Ausatmen die Handfläche gegen das rechte Knie drücken.
- 8 Danach wieder strecken.





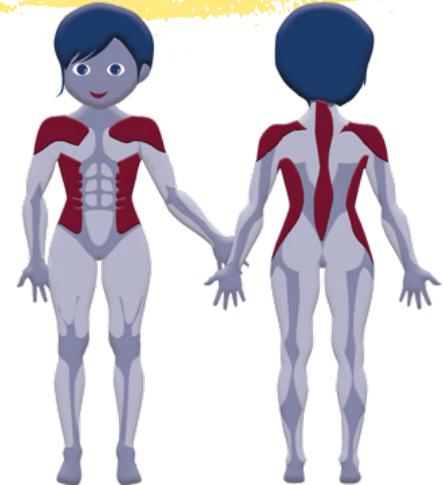
SEITLICHE PLANK

→ 10 X PRO SEITE | 3 DURCHGÄNGE

- ① Ausgangsposition ist ein linker Unterarmstütz am Boden, das untere Bein bleibt angewinkelt am Boden liegen.
- ② Der Ellbogen befindet sich bei der gesamten Übung unter der Schulter.
- ③ Über die linke Körperseite vom Boden heben.
- ④ Die gesamte rechte Seite ist eine Linie – kurz Körperspannung halten.
- ⑤ Atem ruhig fließen lassen.

Wichtig: Kontrolle behalten und nicht hineinfallen lassen, Nabel und Beckenboden hineinziehen!

Hauptmuskulatur:
SEITLICHE BAUCHMUSKELN,
RÜCKENSTRECKER,
SCHULTERMUSKULATUR







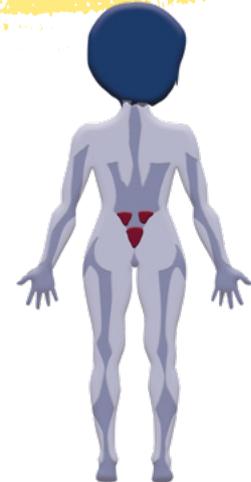
COBRA

→ 6-8 x | 2 DURCHGÄNGE

- ① Ausgangsposition ist in Bauchlage, die Handflächen befinden sich unter der Schulter, die Stirn liegt auf. Die Ellbogen bleiben dicht am Körper.
- ② Die Schulterblätter ziehen nach unten Richtung Gesäß.
- ③ Aus der Kraft des unteren Rückens den Oberkörper wie eine Cobra leicht anheben und ggf. durch die Handflächen unterstützen.
- ④ Danach folgt der Nacken – Achtung nicht überstrecken!
- ⑤ Den Nabel zur Wirbelsäule hineinziehen.
- ⑥ Das Gesäß bleibt während der Übung weich und entspannt.
- ⑦ Die Position ein paar Sekunden halten.
- ⑧ In der Ausgangsposition wieder entspannen.

Hauptmuskulatur:

RÜCKENSTRECKER,
QUADRATISCHER
LENDEMUSKEL



Wichtig: Beim Anheben und in die Länge gehen einatmen!



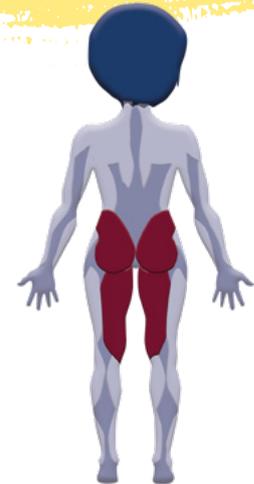
BECKEN HEBEN

➔ DURCHGANG 1: BEIDBEINIG, 15 X
DURCHGANG 2 & 3: JEDES BEIN OBEN 1 X ANHEBEN | 12 X (6 x pro Seite)

- ① Ausgangsposition ist in Rückenlage mit aufgestellten Beinen, die Arme liegen seitlich eng neben dem Körper.
- ② Die Unterarme werden angehoben, die Ellbogen und Schultern in den Boden gedrückt.
- ③ Den unteren Rücken Richtung Boden rollen und das Becken anheben, Gesäß ist angespannt.
- ④ In Durchgang 1 das Becken heben und senken (15-mal wiederholen), ohne komplett abzulegen.
- ⑤ In Durchgan 2 & 3 das Becken heben und Spannung halten.
- ⑥ Abwechselnd mit angewinkeltm Knie das linke und das rechte Bein kurz anheben.
- ⑦ Das Becken langsam wieder absenken.

Wichtig: Achte auf eine kontrollierte und langsame Bewegung. Während der einbeinigen Stützphase das Becken parallel zum Boden halten.

Hauptmuskulatur:
GESÄSS- UND
OBERSCHENKEL-
RÜCKSEITENMUSKELN



Durchgang 1



Durchgang 2 & 3





STANDWAAGE VARIANTE

→ 8 X PRO SEITE | 3 DURCHGÄNGE

- ① Ausgangsposition ist ein linker Einbeinstand.
- ② Das linke Knie ist leicht gebeugt, rechter Arm und rechtes Bein strecken.
- ③ Den gesamten Körper in eine Waage kippen.
Achtung: Der rechte Arm und das rechte Bein bleiben in Verlängerung der Körpermitte.
- ④ Zu Beginn die Finger der linken Hand als Balancehilfe nehmen.
- ⑤ Das Becken in einer Linie halten und in der Streckung einatmen.
- ⑥ Den rechten Ellbogen und das rechte Knie zueinander ziehen, einrollen („Crunch“) und ausatmen.
- ⑦ Zurück in die ausgestreckte Position – einatmen.

Hauptmuskulatur:
SEITLICHE GESÄSSMUSKELN,
QUADRATISCHER
LENDENMUSKEL







MINI CRUNCH

→ 10 x | 2 DURCHGÄNGE
zwischen den Durchgängen den Atem beruhigen

- ① Ausgangsposition ist in Rückenlage mit aufgestellten Beinen.
- ② Das Becken Richtung Boden rollen (Schambein nach oben ziehen) und die Arme neben dem Körper platzieren.
- ③ Die Beine möglichst gerade zur Decke strecken.
- ④ Das Kinn Richtung Brust rollen und die Beine Richtung Decken „ziehen“ bzw. Steißbein anheben.
- ⑤ Aus der unteren Bauchmuskulatur den Oberkörper Richtung Beine heben.
- ⑥ Die Position für zirka 4 Sekunden halten, danach wieder abrollen.

Wichtig: Bei der gesamten Übung die Lendenwirbelsäule Richtung Boden kippen und den Atem ruhig fließen lassen.

Hauptmuskulatur:
GERADE UND SCHRÄGE
BAUCHMUSKELN





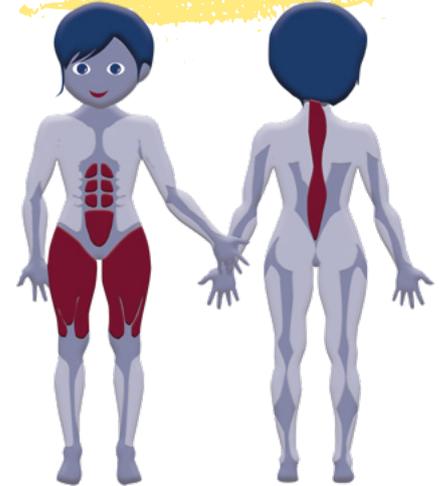
UNTERARMSTÜTZ VARIANTE

→ STUFE 1: 6-8 x | 3 DURCHGÄNGE
STUFE 2: 8-10 x IM WECHSEL | 3 DURCHGÄNGE

Hauptmuskulatur:
GERADE BAUCHMUSKELN,
RÜCKENSTRECKER,
OBERSCHENKEL

- ① **Stufe 1:** Ausgangsposition ist der 4-Füßler-Stand, die Knie sind unterhalb der Hüfte und die Unterarme liegen mit den Ellbogen am Boden.
- ② Mit den Knien ein Stück nach hinten wandern.
- ③ Das Schambein Richtung Bauchnabel ziehen und das Becken stabil halten.
- ④ Beide Knie vom Boden anheben und die Position für 5 bis 10 Sekunden halten.
- ⑤ Den Atem durch die Nase ruhig fließen lassen.

Wichtig: Stabile Lendenwirbelsäule!



- 1 **Stufe 2:** Selbe Endposition mit Knien in der Höhe.
- 2 Abwechselnd langsam die Zehenspitzen vom Boden heben.
- 3 Die Körpermitte dabei im Lot halten.
- 4 Atem ruhig fließen lassen.





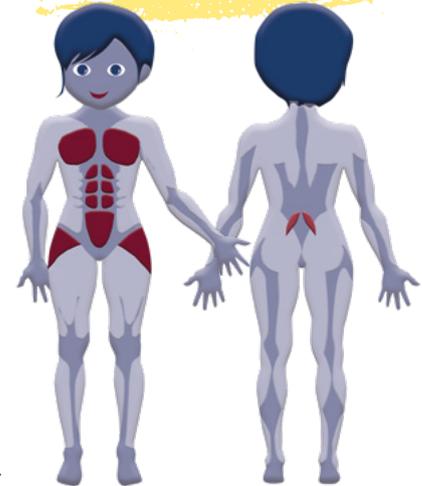
HÜFTBEUGER DEHNEN/BECKEN ROLLEN

→ 5 X MIT JEWEILS 10 ATEMZÜGEN PRO SEITE

Diese Übung eignet sich als Cool-Down oder als Warm-up, um mögliche Spannung im unteren Rücken zu lösen.

- ① Ausgangsposition ist ein Ausfallschritt mit dem linken Bein aufgestellt, rechtes Knie ist auf der Matte ggf. mit einer weichen Unterlage.
- ② Die Knie befinden sich in Verlängerung der Hüftknochen und bilden einen rechten Winkel.
- ③ **Stufe 1:** Die Hände werden am Becken abgelegt.
- ④ Das Schambein Richtung Bauchnabel ziehen, ohne dabei die Winkel zu verändern. Der Oberkörper bleibt aufrecht.
- ⑤ Die rechte Gesäßmuskulatur anspannen und diese Stellung für einige Atemzüge halten. Der Zug sollte beim Oberschenkel Nähe der Hüfte spürbar sein.
- ⑥ **Stufe 2:** Für mehr Zug den rechten Arm zur Decke strecken und die Dehnung verstärken.

Hauptmuskulatur:
HÜFTBEUGER, BAUCH
UND BRUSTBEREICH





Stufe 1



Stufe 2



spusu 



Android



iOS

spusu NÖ-Firmenchallenge

1. MÄRZ – 31. MAI

**Mach deine Firma zur aktivsten von ganz
Niederösterreich!**

www.noefirmenchallenge.at

spusu NÖ-Gemeindechallenge

1. JUNI – 30. SEPTEMBER

**Mach deine Gemeinde zur aktivsten
von ganz Niederösterreich!**

www.noechallenge.at





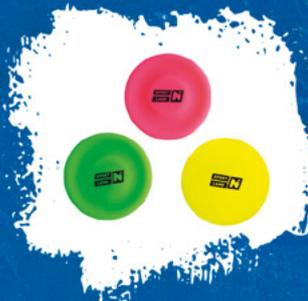
POLY-FUNSPORT PACKAGE

im Set um
€55,95 (€64,85)



Ball-Set
Luftballonball
+ 7 Stoffbälle
34,95 EUR

Mini-Frisbee
3er Set
9,95 EUR



Tischtennis-Set
Ausziehnetz
+ 2 Schläger
+ 3 Bälle
19,95 EUR

ZUM WEBSHOP
shop.sportlandnoe.at



Spaß und Bewegung zum Mitnehmen.

SPORT & BEWEGUNG IN NIEDERÖSTERREICH



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



SPORTUNION Niederösterreich

Dr.-Adolf-Schärfstraße 25, 3100 St. Pölten

02742/205 www.sportunion.at/noe



Initiative »Tut gut!«

Stattersdorfer Hauptstraße 6/C, 3100 St. Pölten

02742/226 55 www.noetutgut.at



Landesverband Kneipp Niederösterreich

Otto Hahn-Siedlung 135/6/3, 3435 Erpersdorf

0664/124 17 11 www.kneippbund-noe.at

DIE TÄGLICHEN 10

ALLE AUSGABEN DER BROSCHÜRE ERHÄLTlich
UNTER info@sportlandnoe.at

Die Broschüren
zum Download unter
www.sportlandnoe.at/die-taeglichen-10



MEHR
ÜBER UNS



IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber & Copyright: Niederösterreich-Werbung GmbH, Niederösterreich-Ring 2, Haus C, 3100 St. Pölten. **Inhaltliche und redaktionelle Leitung:** Patrick Pfaller, Matthias Poller, Carina Klein, Christina Bauer und Raffaella Gebhart. **Layout:** krahphix.at/Peter Uhl. **Fotos:** Georg Furtmüller. **Druck:** flyeralarm.at. **Stand:** Jänner 2024

Alle Angaben ohne Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit. Für etwaige Druckfehler wird keine Haftung übernommen.