

SPORT.LAND. 

LeBE

Die täglichen 10

Kräftig
durch den
Alltag



Eine Initiative von Sportlandesrätin Dr. Petra Bohuslav





Die Fähigkeit, sich lange weitgehend
ohne Einschränkungen bewegen zu können,
spielt eine entscheidende Rolle für mehr
Lebensqualität im Alter.
Dafür müssen wir etwas tun - am besten täglich!

Dr. Petra Bohuslav
Sportlandesrätin

Ein Hinweis zur Gleichstellung der Geschlechter: Zugunsten der einfacheren Lesbarkeit wird in den Texten auf neutrale Formulierungen verzichtet (Anfänger = Anfängerin). Wir bitten um Ihr Verständnis!

Impressum: Herausgeber, Medieninhaber & Copyright: Niederösterreich-Werbung GmbH, Niederösterreich-Ring 2, Haus C, 3100 St. Pölten. Inhaltliche und redaktionelle Leitung: Stefan Grubhofer und Anja Schwediauer. Quelle: „tut gut“ (2008): Besser Bewegen, 3. Auflage, Bachl/Schwarz/Zeibig (2006): Aktiv ins Alter, mit richtiger Bewegung jung bleiben. Grafische Gestaltung und Layout: krahphix.at/Peter Uhl. Fotos: Gerald Lechner. Druck: flyeralarm.at. © Jänner 2014.

Meine sehr geehrten Damen und Herren,

„Sport & Bewegung – jeden Tag!“

So lautet meine Devise, für die ich auch Sie wieder begeistern möchte. In dieser LeBe-Ausgabe der „täglichen 10“ steht das Thema „kräftig durch den Alltag“ am Programm. Das geht ganz schön ans „Eingemachte“, aber es lohnt sich – denn jeder Fortschritt ist einen Gewinn für ihre persönlichen Bewegungsfreiheit.

Mit Information, Wissen und festen Zielen gelingt es Ihnen!

Bevor sie loslegen, sollten Sie mit dem Arzt Ihres Vertrauens über die Übungen sprechen. Mit dieser Information entscheiden Sie dann vor allem selbst, welche Übungen auf Ihrem persönlichen täglichen Programm stehen – sie sollen Ihnen auf jeden Fall gut tun und Spaß machen!



Wenn Sie ihre Ziele kennen, funktioniert es auch mit der Umsetzung!

Attraktive und sinnvolle Ziele sind für mich zum Beispiel: Das körperliche Wohlbefinden, wenn meine Muskeln nicht mehr verspannt sind; das Erfolgsgefühl, die Treppen meiner Wohnung wieder ohne größere Schwierigkeiten hinaufsteigen zu können oder die Zufriedenheit darüber, meine täglichen Erledigungen noch lange ohne fremde Hilfe bewerkstelligen zu können.

Gemeinsam ist vieles leichter!

Motivation funktioniert doppelt so gut, wenn Sie auch ihre Freunde und Freundinnen mit dem „Bewegungsvirus“ anstecken.

Vergessen Sie nicht, sich vor ihrer täglichen Kräftigungs-Einheit aufzuwärmen! Eine Anleitung dazu und auch Übungen zur Mobilisation finden sie in der ersten Ausgabe der „täglichen 10“. Falls Sie diese noch nicht zu Hause haben können Sie diese bei SPORT. LAND.Niederösterreich kostenlos anfordern (solange der Vorrat reicht).

Nun sind Sie dran!

Ein bewegtes Jahr 2014 wünscht Ihnen



Ingrid Turkovic-Wendl

LeBe Aktionspatin, zweimalige Eiskunstlauf Europameisterin

Den Kreislauf in Schwung bringen



A Gehen am Stand

Die Beine abwechselnd von den Zehenballen zur Ferse abrollen – die Arme schwingen locker gegengleich mit.



B Armschwingen

Rechts vor, links zurück und umgekehrt. Knie gebeugt, Oberkörper leicht vorneigen. Achten Sie auf einen geraden Rücken!

C „Radeln“ in Rückenlage

Sie liegen am Rücken, die Arme seitlich am Körper, die Beine rechtwinklig in der Luft. Beginnen Sie nun eine Tretbewegung in der Luft – wie beim Radfahren. Spannen Sie die Rücken- und Bauchmuskulatur an, um die Beine zu stabilisieren.



Mehr Mobilisationsübungen finden Sie in der ersten Ausgabe der „täglichen 10“.

Kräftigung

Für jede Übung gilt: 2 x 20! Das bedeutet, Sie führen jede Bewegung 20-mal aus, machen eine kurze Pause und wiederholen dann die Übung.



Oberarmbeugen

Hilfsmittel: Hanteln, Wasserflaschen oder Fitnessband

Möglichkeit 1: Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl, beide Beine fest am Boden. In den Händen halten Sie je eine Hantel oder eine (je nach Kraft) gefüllte Wasserflasche aus Plastik. Ziehen Sie nun die Hanteln abwechselnd langsam zur Brust und zurück zum Oberschenkel.

Möglichkeit 2: Sie stehen hüftbreit mit leicht gebeugten Knien und gebeugter Hüfte auf dem Fitnessband. Die Enden des Bandes halten Sie in je einer Hand auf Spannung und ziehen nun die Arme langsam zur Brust und langsam zurück.



Arme seitlich heben

Wiederholen Sie die Übungen mit den Hanteln, der Wasserflasche oder dem Fitnessband nun in seitlicher Richtung vom Körper weg und wieder zurück. Starten Sie mit seitlich gestreckten Armen bis die Arme in waagrechter Position sind. Achten Sie auf langsame Bewegungen.



ÜBUNG
3
DIE TÄGLICHEN 10

Oberarmstrecken

Sie halten die Hanteln oder Wasserflasche in den Händen, die Arme zeigen nach oben. Führen Sie die Hände durch Beugen der Ellenbogen nach unten in Richtung Schulterblätter. Die Oberarme bleiben dabei fixiert und zeigen nach oben. Bewegen Sie die Arme wieder zurück in die Ausgangsposition.

Mit diesen Übungen kräftigen Sie die Arme aber auch den Nacken und den Rücken.

Weiter geht's mit den Beinen!

Auf und ab

Hilfsmittel: dickes, zusammengerolltes Handtuch, „Stockerl“ (Hocker) oder Stufen

Stellen Sie das „Stockerl“ vor eine Wand, steigen Sie mit den Fußballen auf den Rand der Erhöhung (die Ferse ist frei in der Luft) und stützen Sie sich mit den Händen an der Wand ab. Wippen Sie nun kontrolliert hinauf (Stand auf den Ballen) und so tief wie möglich hinunter. Die Übung funktioniert natürlich auch auf einer Stufe - dabei bitte seitlich am Geländer festhalten!



Bein strecken & Schrittbeuge

Die Basisübung

Sie sitzen mit geradem Rücken auf dem vorderen Bereich des Stuhls (Oberschenkel liegt nicht ganz auf). Strecken Sie das Bein gerade aus, so hoch, dass ein wenig Luft zwischen dem Oberschenkel und der Stuhlfläche entsteht. Das Bein beugen und strecken, den Oberschenkel dabei nicht am Sessel ablegen. Nach 20 Wiederholungen das Bein wechseln. Sie können sich dabei mit den Händen an der Stuhlkante festhalten. Wie bei allen Übungen zwei Durchgänge!



Übung für Fortgeschrittene

Steigen Sie einmal weit nach vorne. Das Knie des vorderen Beines wird gebeugt, das Knie des hinteren Beines nach unten geführt. Achtung: das hintere Knie berührt nie den Boden und das vordere Knie bleibt über der Ferse (gerades Schienbein). Geübte bewegen die Arme bis in die Waagrechte mit. Diese Übung bitte nur dann machen, wenn ihre Knie die Belastung noch gut aushalten.

Kräftigung des Gesäßes

Gehen Sie in den „Vierfüßlerstand“ und legen Sie dabei die Unterarme auf dem Boden ab. Wenn es Ihnen angenehmer ist, legen Sie ein Handtuch unter die Knie. Spannen Sie Oberkörper-, Gesäß- und hintere Beinmuskulatur an und strecken Sie das rechtwinklig gebeugte Bein nach hinten hoch.

Achtung: Nur bis Oberschenkel und Wirbelsäule eine Waagrechte bilden. Bitten Sie ruhig jemanden darauf zu achten!



Alternative

Sie liegen am Rücken, die Arme am Boden abgelegt, die Beine aufgestellt (Fußsohlen am Boden). Spannen Sie nun fest die Gesäßmuskeln an und heben Sie das Becken aus dieser Lage hoch. Jedoch maximal so weit, bis der Körper eine gerade Linie bildet (Schultern-Oberschenkel).

Mehr Training für Po und Oberschenkel? Den großen Gesäßmuskel haben wir bereits trainiert. Hier ist noch eine beliebte Übung für den Bereich der seitlichen Gesäßmuskeln.

Beinabspreizen

Sie legen sich seitlich auf eine Unterlage, das untere Bein exakt im rechten Winkel. Das obere Bein heben Sie gestreckt hoch. Die Zehen ziehen Sie dabei zum Körper und die Fersen zeigen nach oben.

Tipp: Sie können die Wirkung der Übung noch verstärken, indem Sie das Bein am Ende der Wiederholungen für ca. 5 Sekunden oben halten.



Kräftigung Rücken

Oberkörper heben aus der Bauchlage

Legen Sie sich auf den Bauch - wenn es für Sie angenehmer ist, legen Sie ein zusammenge-
rolltes Handtuch unter Ihr Becken. Die Füße sind aufgestellt, sodass die Zehenspitzen den Boden
berühren. Die gestreckten Arme liegen seitlich am Rumpf. Sie drehen die Arme/Schultern bis
die Daumen nach oben zeigen. Achten Sie auf einen geraden Kopf, spannen Sie den Körper, ins-
besondere Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur kräftig an und heben Sie nun Schultern und
Oberkörper und drehen Sie die Daumen in einem Halbkreis so, dass sie nach außen zeigen. Die
Stirn ist dabei wenige Zentimeter über dem Boden!

Die Drehbewegung umfasst die gesamte Armlänge
und die Schultern.



Kräftigung Bauch

Sie liegen auf einem Handtuch am Rücken und haben die Beine hüftbreit gebeugt auf den Fersen abgestellt. Nehmen Sie die Ecken vom Handtuch links und rechts neben Ihrem Kopf und unterstützen Sie somit ihre Kopf- und Halsmuskulatur. Rollen Sie nun Wirbel für Wirbel nach oben bis sich Kopf und Schultern vom Boden abheben und danach wieder Wirbel für Wirbel zurück in die Ausgangsposition.

Achtung: es soll sich um eine fließende Bewegung handeln, nicht reißen oder fallen lassen.

Alternativ dazu können ihre Hände auch flach seitlich am Boden oder auf den Oberschenkeln abgelegt werden. Bei den Auf- und Abbewegungen gleiten die Handflächen sanft nach vorne - Richtung Füße - und wieder zurück (nicht festhalten).

ÜBUNG
8
DIE TÄGLICHEN 10



Kräftigung Bauch

Rückenlage, die Beine im rechten Winkel angehoben. Schieben Sie nun abwechselnd das linke und rechte Bein nach vorne und wieder zurück in die Ausgangslage. Mit dieser Übung kräftigen Sie die unteren Bauchmuskeln. Der Rücken soll immer flach am Boden aufliegen!



Fortgeschrittene können auch diese Alternative versuchen:

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine gerade in die Höhe. Oberschenkel und Rumpf bilden nun einen rechten Winkel. Senken Sie beide Beine so weit wie möglich ausgestreckt nach unten, ohne die Beine am Boden abzulegen und wieder zurück in die Ausgangsposition. Auch hier soll der Rücken immer flach am Boden aufliegen!

Körperspannung

Stützen Sie sich mit den Unterarmen und mit den Zehenballen vom Boden ab. Ihr Körper bildet eine Gerade. Halten Sie feste Körperspannung in den Beinen, im Gesäß, Bauch und Rücken. Achtung: kein Hohlkreuz machen oder nach unten durchhängen. Es wird leichter, wenn Sie nach oben ausweichen – also das Gesäß in die Höhe schieben. Halten Sie die Körperspannung so lange wie möglich und versuchen Sie sich bei jedem Mal etwas zu steigern.

ÜBUNG
10
DIE TÄGLICHEN 10



Entspannen

- 1** Legen Sie sich auf den Rücken und atmen Sie tief in den Bauch hinein. Achten Sie darauf wie sich ihr Bauch langsam hebt und beim Ausatmen senkt. Achten Sie dabei auf das Gefühl in ihrem Körper. Fühlen Sie ihre Muskeln und nehmen Sie die Entspannung wahr.
- 2** Setzen Sie sich nun langsam in den Schneidersitz. Achten Sie wieder auf ihre Atmung und darauf, wie sich der Sauerstoff in jeder Zelle Ihres Körpers verteilt.
- 3** Stehen Sie auf und schütteln Sie sanft ihre Arme, Beine, den Körper durch. Dann beginnen Sie von den Zehen, über die Unterschenkel, Oberschenkel, Gesäß, Rumpf, Hände, Arme bis hin zum Gesicht alle Muskeln anzuspannen. Spannung in allen Muskeln bis hin zum Haaransatz. Dann lassen Sie die Anspannung auf einmal fallen und lockern sich sanft durch.



Da geht noch was!

Übungen speziell für ältere und hochbetagte Menschen sollen helfen mit sich und seiner Lebenssituation besser umgehen zu können. Ziel ist nicht nur sich wieder besser bewegen zu können, sondern auch Sicherheit und Selbstvertrauen zu gewinnen für mehr Handlungsfähigkeit und Gewinn von individueller Freiheit.

**Informieren Sie sich
bei ihrem Sportverein!**



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

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



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

