

SPORT.LAND. 

Die täglichen 10

**MEIN BLOCK,
MEIN KÖRPER
UND ICH**



Eine Initiative von Sportlandesrat Jochen Danninger

IMPRESSUM: Herausgeber, Medieninhaber & Copyright: Niederösterreich-Werbung GmbH, Niederösterreich-Ring 2, Haus C, 3100 St. Pölten.
Inhaltliche und redaktionelle Leitung: Christian Resch, Christina Bauer und Sportwissenschaftlerin Raffaella Gebhart, Bakk.
Grafische Gestaltung und Layout: krahphix.at/Peter Uhl. Fotos: Benni Schön. Hintergrund-Fotos: pixabay.com. Druck: flyeralarm.at. © Jänner 2021.



„Ingrid Turkovic-Wendl ist eine wahre Sportikone Niederösterreichs und eine der sportlichsten Seniorinnen, die ich kenne. Mit unserer Broschüre „Die täglichen 10“ zeigt sie, wie man auch im Alter aktiv sein und bleiben kann. Dabei helfen schon tägliche, kurze Sporteinheiten mit einfachen Übungen, die überall nachgemacht werden können. Nehmen Sie sich die Zeit, steigern Sie Ihr Wohlbefinden und bleiben Sie fit!“

Jochen Danninger

Landesrat 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

Eiskunstlauf Europameisterin



„MEIN BLOCK“

Der Korkblock ist der perfekte Begleiter für die neuen „Die täglichen 10“ Übungen und unterstützt dich bei der Bewegungsausführung. Bevor man sich in eine Übung hineinzwängt, bekommt diese durch Hilfe des Blocks mehr Qualität. Mit einem täglichen Training spürt man den Fortschritt an Beweglichkeit. Der Korkblock ist aber nicht nur eine tolle Unterstützung, sondern kann als Trainings- und Entspannungstool vielseitig eingesetzt werden. Ob darauf stehend, haltend, liegend oder während einer Übung in Bewegung - der Block verleiht unseren „täglichen 10“ die gewisse Würze!



Trainingshinweis:

- Vor dem Training alle Gelenke mobilisieren (z. B. kreisende Bewegungen) und den Kreislauf anregen.
- Das Training darf fordernd, aber soll schmerzfrei sein. Treten Schmerzen auf, eine Pause einlegen und die Übung korrekt wiederholen. Bei wiederkehrenden Schmerzen sollte ärztlicher oder physiotherapeutischer Rat eingeholt werden.
- Immer beide Körperseiten trainieren.
- Die Information zu den „Hauptbeanspruchten Muskeln“ zeigt, welche Körperbereiche vorrangig zu spüren sind. Je nach Übung kann es dehnend, lockernd, aber auch kräftigend sein.
- Bei jeder Durchführung auf eine fließende Atmung achten!

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

**Sportesteiger
sollten vor Trainings-
beginn ein Abklärungs-
gespräch mit einem
Facharzt
führen.**

SPORT.LAND. N

Der SPORT.LAND.
Korkblock ist
erhältlich unter
[www.sportlandnoe.at/
die-taeglichen-10](http://www.sportlandnoe.at/die-taeglichen-10)

www.sportlandnoe.at



Rotation leicht gemacht

ÜBUNG 1 DIE TÄGLICHEN 10



- 1** Ausgangsposition ist der 4-Füßler-Stand auf der Matte. Die Schultern befinden sich oberhalb der Handflächen, die Knie unterhalb der Hüfte. Die linke Hand wird auf dem Block platziert.
- 2** Der Nacken ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
- 3** Um den Brustkorb zu öffnen, den rechten Arm über die Seite in einem schönen Bogen Richtung Decke bringen. Den Atem fließen lassen!
- 4** Arm wieder nach unten bringen und unter den linken Arm, der sich nun auch beugen darf, führen. Dabei schön rund machen.

Ausführung: Langsam und fließend öffnen und schließen oder ein paar Sekunden geöffnet halten.
10-mal wiederholen, 1 bis 2 Durchgänge, Seite wechseln



Achtung:
Die Bewegung
kommt aus der
Brustwirbelsäule und
dem Schulterbereich,
Arm und Kopf gehen
lediglich mit.

X Large + Block



- 1** Ausgangsposition ist der 4-Füßler-Stand auf der Matte.
- 2** Handflächen sind unter den Schultern, Knie unterhalb der Hüfte.
- 3** Der Rücken ist neutral, der Bauch in Spannung und der Nacken ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

Variante 1:

- 4** Den Block unter der rechten Hand platzieren, damit der Oberkörper erhöht ist.
- 5** Schultern und Hüfte bleiben trotzdem auf einer Linie.
- 6** Den rechten Arm nach vorne strecken, kurz halten und wieder zur Körpermitte retour führen.
- 7** Körper bleibt dabei in Spannung.

Variante 2:

Diagonales Bein mitstrecken (siehe Bild) oder den Block in der linken Hand als Gegenstand mitführen.

Ausführung: 10-mal wiederholen, 2 bis 3 Durchgänge, Seite wechseln

Achtung:
Schulter fixieren
und Arm nach
vorne strecken!

Achtung:
Bei der Variante
mit Bein nicht
überstrecken -
Hohlkreuz
vermeiden!



Block Crunches

ÜBUNG
3
DIE TÄGLICHEN 10

**Haupt-
beanspruchte
Muskeln:**
gerade und seitliche
Bauchmuskeln



Variante 1:

- 1** Ausgangsposition ist die Rückenlage am Boden.
- 2** Ein Bein im ca. 90-Grad-Winkel abbiegen, das andere Bein bleibt am Boden aufgestellt.
- 3** Die Bauchmuskulatur und den Beckenboden in Spannung bringen.
- 4** Das angewinkelte Bein mit dem Block umkreisen. Den Oberkörper durch Spannung der Bauchmuskeln zu jeder Seite mitneigen - somit arbeiten nicht nur die Arme.
- 5** Der Blick folgt dem Block; das Kinn leicht zur Brust ziehen.
- 6** Am Ende der Übung langsam nach hinten abrollen.

Ausführung: 5-mal umkreisen, Richtung und Seite wechseln

Variante 2:

- 1 Ausgangsposition ist die Rückenlage am Boden.
- 2 Beide Beine im 90-Grad-Winkel anheben.
- 3 Die Bauchmuskulatur und den Beckenboden in Spannung bringen.
- 4 Den Block beim Aufrichten auf den Schienbeinen ablegen, bei der nächsten Aufrichtung den Block wieder mit nach hinten nehmen.

Ausführung: 10-mal wiederholen, 2 bis 3 Durchgänge



Polsterblock

ÜBUNG 4 DIE TÄGLICHEN 10

- 1 Ausgangslage ist die Seitenlage am Boden.
TIPP: Für eine bequemere Hüftlagerung ein kleines eingerolltes Handtuch unter die Taille legen.
- 2 Den Kopf auf dem Block ablegen.
- 3 Das bodennahe Bein anwinkeln und das obere Bein in Verlängerung des Oberkörpers ausstrecken.
- 4 Die obere Hand in der Hüfte einsetzen, damit die Bauchspannung während der Ausführung bleibt.
- 5 Das obere Bein nun anheben und wieder senken.
- 6 Die Zehenspitzen bleiben dabei immer angezogen und das gesamte Bein rotiert nach innen.

Ausführung: 15-mal wiederholen, 2 bis 3 Durchgänge, Seite wechseln



Achtung:
Wirbelsäule
nicht
überstrecken!



Block Balance

ÜBUNG
5
DIE TÄGLICHEN 10



- 1** Für die Ausgangsposition liegt der Block am Boden.
- 2** Schultern bleiben während der Übung entspannt.
- 3** Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und Atem fließen lassen.

Variante 1: Zuerst einen Einbeinstand am Boden, danach am Block.

Variante 2: Zusätzlich die Arme vor dem Brustkorb überkreuzen, das Knie zur Brust ziehen oder sogar die Augen schließen.

Variante 3: Eine labile Unterlage kommt unter den Block (Polster, Handtuch, ...).

Ausführung: Mindestens 10 Sekunden in einer Variante verharren bevor eine Schwierigkeitssteigerung vorgenommen wird.



Wichtig:
Dem Körper und
Geist Zeit geben.
Tägliche Sturzprophylaxe!
Seite wechseln und
kreativ sein.

Mobilisation

ÜBUNG 6 DIE TÄGLICHEN 10

- 1 Ausgangsposition ist ein aufrechter Stand, Schulterblätter bleiben fixiert und der Brustkorb nach vorne gerichtet.
- 2 Den Block mit den Handflächen auf Brusthöhe halten. Die Ellbogen bleiben auf Höhe der Handgelenke.
- 3 Die Arme ziehen gerade nach vorne - Dehnung. Oberen Rücken rund machen und den Nacken einrollen.
- 4 Den Brustkorb wieder aufrichten, die Schultern aktiv fixieren und den Block wieder zurück zum Körper drehen.
- 5 Die Ellbogen wandern dabei nach außen und bleiben auf Höhe der Handgelenke (so gut es geht).
- 6 Soweit es der Körper zulässt, rotiert der Block nach innen.
- 7 Zur Ausgangsposition zurückdrehen.

Ausführung: 5-mal wiederholen, 2 bis 3 Durchgänge





Wichtig:
Während der gesamten Durchführung ist ein leichter Druck mit den Handflächen auf den Block auszuüben. Atem natürlich fließen lassen. Die Positionen fließend oder jede Position 2 Atemzüge haltend durchführen.



Standwaage



**Haupt-
beanspruchte
Muskeln:**
Oberschenkel-
Rückseite, Gesäß,
Rückenstrecker



- 1** Ausgangsposition ist ein linker Einbeinstand hinter dem aufgestellten Block.
- 2** Den Bauch in Spannung bringen und das rechte Bein strecken.
- 3** Der Oberkörper inkl. Kopf und das rechte Bein bilden eine Einheit und fungieren wie eine Waage.
- 4** Die Waage nach vorne kippen in Richtung Block.
- 5** Die Balance kurz halten und wieder nach oben kommen.

Variante: Den Block immer wieder nach oben mitnehmen und beim nach unten kommen wieder abstellen.

Ausführung: 5-mal langsam wiederholen, Seite wechseln



Rund machen



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



- 1** Ausgangsposition ist ein hüftbreiter Stand. Der Block wird vor den Füßen platziert.
- 2** Die Knie beugen und mit geradem Rücken zum Block greifen oder in der Bewegung hinunter schon langsam rund machen -je nach Wohlbefinden.
- 3** Den Rücken in einer Rundung entspannen und den Nacken hängen lassen.
- 4** Die Handflächen am Block ablegen und die Beine leicht gebeugt lassen.
- 5** Atem tief in den Rücken fließen lassen und langsam (ohne Block) wieder Wirbel für Wirbel nach oben rollen.
- 6** Beim Hochrollen von den Bauchmuskeln und den gebeugten Beinen unterstützen lassen.

Ausführung: 2 bis 4 Atemzüge in der runden Position bleiben, langsam aufrollen, 3 bis 4 Durchgänge



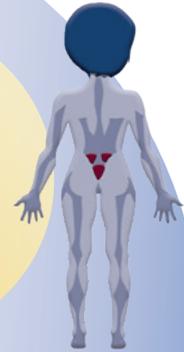
Der Block kann hoch aufgestellt (einfacher) oder in der tiefen Variante vor den Füßen platziert werden.



Entlastung

ÜBUNG 9 DIE TÄGLICHEN 10

**Haupt-
beanspruchte
Muskeln:**
Unterer Rücken,
Kreuzbein



- 1** Ausgangsposition ist die Rückenlage auf der Matte.
- 2** Die Beine aufstellen und die Fersen unterhalb der Knie hüftbreit platzieren.
- 3** Das Becken heben und den Block unter das Becken schieben. Für den Einstieg die mittelhohe Blockposition wählen. Je nach Beweglichkeit und Erfahrung ist auch ein hoch aufgestellter Block möglich.
- 4** Nun das Kreuzbein (Sacrum) auf dem Block ablegen und eine angenehme Position suchen.
- 5** Schultern und Arme sind entspannt. Gerne auch die Augen schließen und in sich hineinfühlen.

Variante: Den Block auf die große Auflagefläche (niedrige Variante) am Übergang vom Kreuzbein zum unteren Rücken legen und die Beine angewinkelt zum Körper ziehen. Entlastung spüren!

Ausführung: 10 Atemzüge in der Position, 2 bis 3 Durchgänge

Achtung:
Die Variante
wählen, die sich
gut anfühlt.

Auch hier kann
man sich in
der Position
entfalten.



Strecken und Öffnen

ÜBUNG
10
DIE TÄGLICHEN 10

**Haupt-
beanspruchte
Muskeln:**
Brustkorb,
Bauch



- 1** Die Ausgangsposition ist ein aufrechter Sitz am Boden. Den Block hinter dem Rücken auf Höhe der Brustwirbelsäule und ein Kissen etwas weiter darüber platzieren.
- 2** Mit Unterstützung der Arme langsam in Rückenlage begeben bis der Block den Rücken berührt und die Wirbelsäule mittig aufliegt.
- 3** Den Rücken langsam ablegen und die Beine strecken.
- 4** Wenn der Kopf und Hals eine Entspannung zulassen, kann man den Kopf direkt am Boden ablegen.
- 5** Der Brustkorb öffnet sich und eine Dehnung im Bauch kann spürbar sein.
- 6** Beim Aufrichten den Nacken unterstützen und langsam über die Seite aufrollen.

Variante: Arme mit über den Kopf nehmen. Atem fließen lassen, Augen schließen!

Ausführung: 10 entspannte Atemzüge in der Position, 1 bis 2 Durchgänge



Für mehr
Auflagekomfort
einfach eine
Decke über den
Block legen.



Eine Initiative von Sportlandesrätin Dr. Petra Bohuslav



Eine Initiative von Sportlandesrätin Dr. Petra Bohuslav



Eine Initiative von Sportlandesrätin Dr. Petra Bohuslav



Eine Initiative von Sportlandesrätin Dr. Petra Bohuslav



Eine Initiative von Sportlandesrätin Dr. Petra Bohuslav



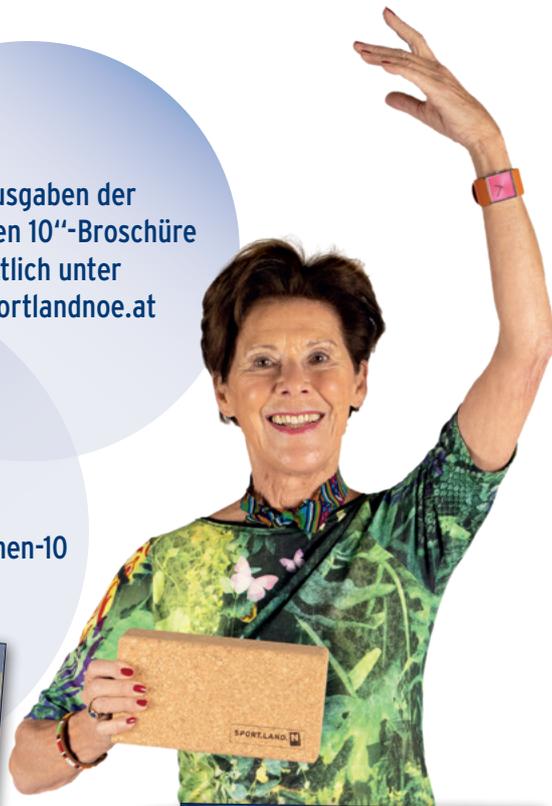
Eine Initiative von Sportlandesrätin Dr. Petra Bohuslav



Eine Initiative von Sportlandesrätin Dr. Petra Bohuslav

Alle Ausgaben der
„Die täglichen 10“-Broschüre
erhältlich unter
info@sportlandnoe.at

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



DAS
JAHRHUNDERT
DES SPORTS

I WER!
NARRISCH!

Edi Finger

ab 14.3.2021

NN

MUSEUM
NIEDERÖSTERREICH
HAUS DER GESCHICHTE

www.museumnoe.at



In Kooperation mit

SPORT.LAND. 

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH 

GRUPPENTITEL: SHUTTERSTOCK

SPORT.LAND. 

spusu  NÖ-GEMEINDECHALLENGE

**1. Juli bis
30. September**

Alle Infos unter:
www.noechallenge.at

