

SPORT.LAND.



Lebe Die täglichen 10

Ab der
Wiege über
viele Jahre –
täglich turnen ist
das Wahre

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. Die Aktion „LeBe“ leistet hier bereits seit 10 Jahren einen wesentlichen Beitrag um den niederösterreichischen Seniorinnen und Senioren den Einstieg in die tägliche sportliche Betätigung zu erleichtern. Machen auch Sie mit, weil es ist nie zu spät 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,

In meiner Zeit als Spitzensportlerin war tägliches, mitunter hartes Training, die Grundlage für meine Erfolge im Eiskunstlauf. Ein Leben ohne Bewegung und Sport, das wäre auch heute nichts für mich. Zugegebener Maßen: ich lasse es schon viel ruhiger angehen.

Ein bisschen Morgengymnastik um beweglich zu bleiben und aktiv in den Tag zu starten, viel Bewegung an der frischen Luft, das macht mir Freude. Aber auch muskelkräftigende Übungen dürfen im täglichen Leben nicht zu kurz kommen, um dem Körper die nötige Stabilität zu geben.

Das ist meine Investition in die Gesundheit, um mir lange ein selbstbestimmtes und aktives Leben zu ermöglichen.

Ein bewegtes Jahr 2016 wünscht Ihnen,



Ingrid Turkovic-Wendl

LeBe Aktionspatin, zweimalige Eiskunstlauf Europameisterin



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



Trainingshinweise

Die ersten
drei Teile der „Täglichen 10“
erhalten Sie bei SPORT.LAND.
Niederösterreich
info@sportlandnoe.at

(Solange der Vorrat reicht!)



Sport ist immer so gesund, wie man ihn betreibt.

Sportarten die Ihnen früher einmal Spaß gemacht oder gut getan haben, müssen nicht zwangsläufig auch heute für Sie passen.

Das allerwichtigste ist und bleibt die Kontinuität der sportlichen Bewegung, also das „am Ball bleiben“.

„Bewegung ist die beste Medizin“, lautet ein Leitsatz. Stimmt!

Um Nebenwirkungen vorzubeugen sollten Sie bei Vorbelastungen oder neuen Zielen jedenfalls einen Arzt zu Rate ziehen. Ihr Körper ist Ihr größtes Kapital, auch ein gesunder Geist möchte in einem gesunden Körper wohnen. Im besten Fall trainieren Sie ihre Ausdauerfähigkeit, Kraft aber auch Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Sie sind dabei nicht alleine! Die Sportvereine der Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION sowie der KNEIPPBUND unterstützen Sie gerne. Mit diesem Heft können Sie bereits zu Hause mit dem täglichen Training beginnen. Viel Spaß, bleiben Sie am Ball!

Morgens im Bett

Sie liegen ohne Polster und Decke in Rückenlage im Bett. Führen Sie nun das gestreckte Bein langsam schräg nach oben in Richtung linker Hand soweit es schmerzfrei möglich ist. Legen Sie das Bein langsam wieder ab (nicht fallen lassen).

Wiederholen Sie dieselbe Bewegung mit dem zweiten Bein auf die andere Seite. Führen Sie 10 Wiederholungen durch. Das bringt Ihren Kreislauf in Schwung und lässt Sie fit & munter in den Tag starten.



ÜBUNG
2
DIE TÄGLICHEN 10



Nachdem Ihr Kreislauf aktiviert ist, rollen Sie sich auf den Bauch und gehen - wie abgebildet - in die Bankstellung.

Wirbelsäule und Kopf bilden dabei eine Gerade. Strecken Sie gleichzeitig das linke Bein nach hinten (Ferse schiebt!) und den rechten Arm nach vorne in die Waagrechte. Aktivieren Sie dabei bewusst die Gesäßmuskeln, sowie den Rückenstrecker. Halten Sie diese Position eine Sekunde. Führen Sie danach Ellbogen und Knie zusammen und rollen Sie sich ein.

Nach ca. 15 Wiederholungen folgt der Seitenwechsel auf das andere Bein und den anderen Arm. Diese Übung erfordert im Bett Gleichgewichtssinn, vor allem aber kräftigen Sie Rücken-, Gesäß-, Bein-, und Bauchmuskulatur und mobilisieren Ihre Wirbelsäule. Ihre Gleichgewicht wird sich bei regelmäßigem Training verbessern. Achten Sie jedoch zu Beginn auf eine sichere „Umfallzone“ links und rechts von Ihnen.

Morgens im Bad

Tägliche Bewegung und Zeit für bewusstes Training sollte so selbstverständlich sein wie das Zähne putzen. Versuchen Sie die Morgenhygiene zu nutzen und dabei auf einem Bein zu stehen. Beugen Sie das Standbein leicht und führen Sie mit dem freien Spielbein Bewegungen aus (z. B. Knie heben soweit Sie können) Nach einer Minute wechseln Sie das Bein. So haben Sie die empfohlenen zwei Minuten geputzt und dabei Ihre Oberschenkel gekräftigt. Ergänzend können Sie sich am Waschbecken anhalten und die Kräftigung der Beinmuskulatur mit (ein- und/oder) beidbeinigen Kniebeugen (10 Wiederholungen) verstärken.

ÜBUNG
3
DIE TÄGLICHEN 10



Bei Tisch

Ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen, viel unserer Zeit verbringen wir sitzend. Wir verbringen viel Zeit sitzend am Tisch. Das lässt sich doch gleich mit ein paar Übungen verbinden.

Sie sitzen aufrecht ohne sich anzulehnen. Ihre Füße stehen hüftbreit und parallel nebeneinander. Strecken Sie nun beide Arme zur Decke. Dann beugen Sie sich mit geradem Oberkörper langsam nach vorne. Die Bewegung erfolgt aus der Hüfte und der Kopf bleibt zwischen den Armen. Halten Sie die Position für 10 Sekunden. Zurück in die Ausgangsposition. Die Übung wird leichter wenn Sie die Arme nicht strecken sondern vor der Brust kreuzen.

Schaffen Sie 3-mal 10 Wiederholungen? Diese Übung kräftigt Ihren Rumpf und die Schulter-, Nackenregion um möglichen Verspannungen vorzubeugen.



ÜBUNG
5
DIE TÄGLICHEN 10

Sie nehmen wieder eine Sitzposition mit geradem Rücken und hüftbreit abgestellten Füßen ein. Nun mobilisieren Sie Ihren Rücken, Oberkörper und Hals/Nacken. Strecken Sie die Arme zur Seite, drehen Sie Ihren gesamten Oberkörper so weit wie möglich nach rechts. Ihr Kopf und Blick folgt dabei der Bewegung des Oberkörpers. Halten Sie die Drehung in der Endposition und lösen anschließend langsam um in die Ausgangsposition zurück zu kehren. Danach gehen Sie wieder zurück in die Ausgangsposition. Dieselbe Bewegung erfolgt nun zur anderen Seite.

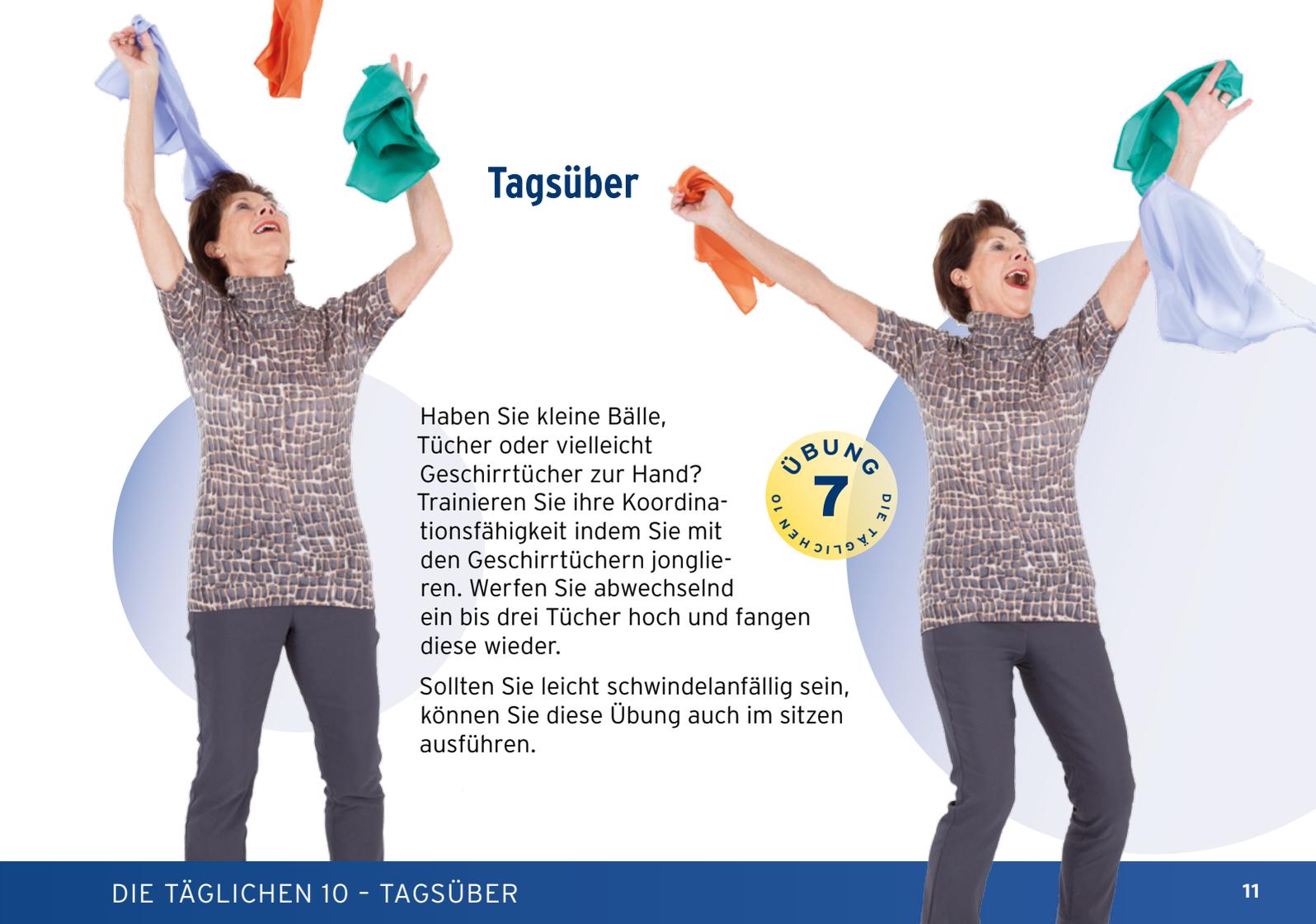
Mindestens 10 mobilisierende Drehungen je Seite.



Bevor Sie vom Tisch weggehen, aktivieren Sie nochmal Ihre Beinmuskulatur. Sie rutschen mit dem Gesäß bis ans vordere Ende des Sessels und sitzen mit geradem Rücken und hüftbreit abgestellten Füßen. Achten Sie darauf, dass der Stuhl rutschfest und sicher steht. Stehen Sie nun rasch auf und setzen sich langsam wieder hin. Wiederholen Sie diese Bewegung mindestens 2-mal.

Das flotte Aufstehen ohne Abstützen (schwächere Personen beginnen mit Anhalten an der Tischplatte) dient zum Training der Schnellkraft, die sie täglich im Alltag benötigen.





Tagsüber

Haben Sie kleine Bälle, Tücher oder vielleicht Geschirrtücher zur Hand? Trainieren Sie ihre Koordinationsfähigkeit indem Sie mit den Geschirrtüchern jonglieren. Werfen Sie abwechselnd ein bis drei Tücher hoch und fangen diese wieder.

Sollten Sie leicht schwindelanfällig sein, können Sie diese Übung auch im sitzen ausführen.



Abends



Bevor Sie es sich vor der abendlichen Fernsehserie gemütlich machen, nehmen Sie sich noch bewusst Zeit für zwei kurze Ausgleichsübungen.

Nehmen Sie eine gute Sitzposition mit geradem Rücken ein. Legen Sie ihre Handflächen gegen Kopf/Stirn und drücken Sie - Kopf gegen Hand - dagegen. Halten Sie diese Spannung drei Atemzüge lang und lassen Sie wieder locker. Wiederholen Sie diese Muskelanspannung und Lockerung einige Male.

Das bewusste Aktivieren und Lockern der Kopf und Halsmuskulatur hilft auch Anspannungen des Tages zu lösen und Verspannungen vorzubeugen. Zusätzlich können Sie ihre Kopf-, Gesicht- und Halsmuskulatur mit sanften streichenden Bewegungen und Klopfen lockern.

Diese Übungen dienen Ihrem Brust- und Schultergürtel.

Legen Sie ihre Handflächen vor der Brust aneinander (die Ellenbogen sind auch auf Brusthöhe angewinkelt und die Unterarme parallel zum Boden). Drücken Sie nun die Handflächen fest gegen einander und lassen Sie wieder locker. Wiederholen Sie diese Übung zumindest 8-mal.

Danach hängen Sie (selbe Armstellung) ihre Fingerkuppen ineinander und ziehen kräftig, lassen aber nicht los. Auch hier gilt wieder einige Male ziehen und locker lassen zu wiederholen.

Lockern Sie sich danach sanft mit Schüttel- sowie leichten Klopfbewegungen auf Brust und Schultern.



Vor dem Einschlafen im Bett

Es ist Zeit für Tiefenentspannung. Machen Sie in Rückenlage einige tiefe Atemzüge und lassen Sie Ihren Körper locker und angenehm schwer werden. Spannen Sie nun jeden Muskel ihres Körpers - von den Zehen beginnend bis zum Kopf - etwa fünf bis zehn Sekunden lang an, gerade so stark, dass Sie ein leichtes Spannungsgefühl verspüren und ein deutliches Gefühl für die Lage der Muskeln haben. Dabei sollten Sie auf keinen Fall verkrampfen! Anschließend lösen Sie die Spannung ganz plötzlich wieder, ohne sich viel dabei zu bewegen. Machen Sie sich etwa zehn Sekunden lang das Gefühl der Entspannung bewusst.

Wiederholen Sie die Übung, wenn Sie die Entspannung nicht gleich beim ersten Mal empfinden. Während Sie die jeweiligen Muskeln anspannen, versuchen Sie alle anderen Muskeln so entspannt wie möglich zu halten.



Allgemeine Bewegungsempfehlungen

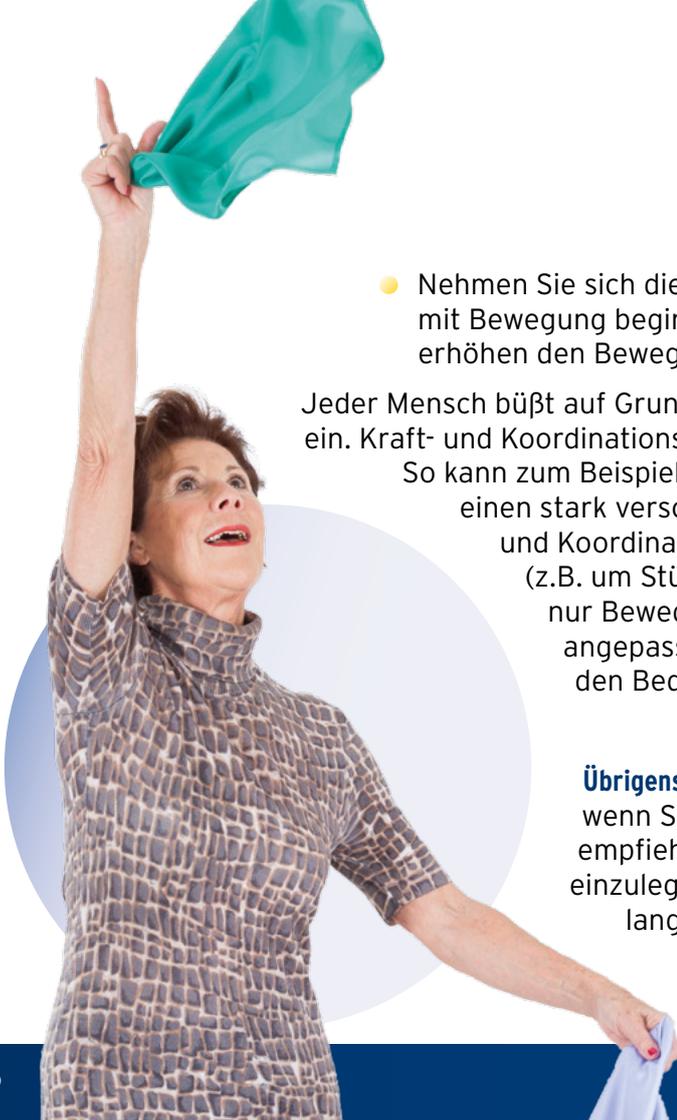
Diese Übungen wurden von den niederösterreichischen Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ, SPORTUNION und dem KNEIPPBUND zusammengestellt.

Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung. Der Wechsel vom Zustand „körperlich inaktiv“ zu „geringfügig körperlich aktiv“ ist der wichtige erste Schritt. Testen Sie sich selbst - können Sie folgende Bewegungsempfehlungen bereits erfüllen?

- Mindestens 150 Minuten, das sind 2¹/₂ Stunden, pro Woche Bewegung in einem Ausmaß wo sie noch sprechen aber nicht mehr singen können (mittlere Intensität)
- Oder 75 Minuten, das sind 1¹/₄ Stunden, pro Woche Bewegung in einem Ausmaß wo nur noch kurze Wortwechsel möglich sind (höhere Intensität).

Idealerweise aufgeteilt auf einige Tage der Woche, wobei jede Einheit mindestens zehn Minuten am Stück dauert.





- Nehmen Sie sich diese Empfehlung als konkretes Ziel, wenn Sie mit Bewegung beginnen. Aktive stecken ihren Rahmen weiter und erhöhen den Bewegungsumfang.

Jeder Mensch büßt auf Grund des Alterns körperliche Leistungsfähigkeit ein. Kraft- und Koordinationsverluste kommen dabei oft unbemerkt.

So kann zum Beispiel ein aktiver Senior der gerne wandert bereits einen stark verschlechterten Gleichgewichtssinn haben. Kraft und Koordinationsfähigkeit sind für die Alltagsbewältigung (z.B. um Stürze zu vermeiden) sehr wichtig. Daher ist nicht nur Bewegung sondern vor allem auch gezieltes Training, angepasst an die individuelle Leistungsfähigkeit und den Bedarf, essentiell!

Übrigens: Hausarbeit ist nicht gleich Sport, auch wenn Sie sich dabei bewegen. Ihrem Rücken zuliebe empfiehlt es sich, zwischendurch kleine Pausen einzulegen. Umgekehrt ist es auch wichtig, nicht zu lange am Stück zu sitzen. Spätestens nach einer Stunde ist eine Bewegungspause angesagt!

Tipps



„Gemeinsam machen Sport und Bewegung mehr Spaß, bringen Abwechslung und erhalten damit die Motivation: suchen Sie sich eine passende Bewegungsgruppe in einem der 950 SPORTUNION-Vereine in Ihrer Nähe.“



„Bringen Sie Abwechslung in ihr Training und beachten Sie dabei Kraft, Koordination, Beweglichkeit. Ihre Ausdauer trainieren Sie alltagstauglich beim Treppen steigen oder zu Fuß gehen.“



„Treppen steigen - Fit bleiben. Stiegen steigen statt Rolltreppe oder Lift fahren! Beginner nehmen die Treppen nur beim hinunter gehen. Könnner nur beim hinauf gehen. Meister benützen sowieso immer die Treppen!“



„Jede wirkungsvolle Methode sollte man genau kennen lernen, um alle Möglichkeiten ausschöpfen zu können - so ist dies auch bei Kneipp. Die beste Möglichkeit des Kennenlernens, neben einem Kuraufenthalt, bieten die 206 österreichischen Kneipp-Aktiv-Clubs. Kneipp ist ein klassisches alternatives Naturheilverfahren, medizinisch erprobt, leicht umsetzbar und in den Alltag ohne finanziellen Aufwand integrierbar.“

LeBe Aktionstag in der GARTEN TULLN

Am 10. Juni 2016

- Kostenloser Eintritt in DIE GARTEN TULLN mit diesem Gutschein (Wert 12,50 Euro)
- LeBe Aktivprogramm mit Ingrid Turkovic-Wendl
- LeBe Rahmenprogramm

Gutschein

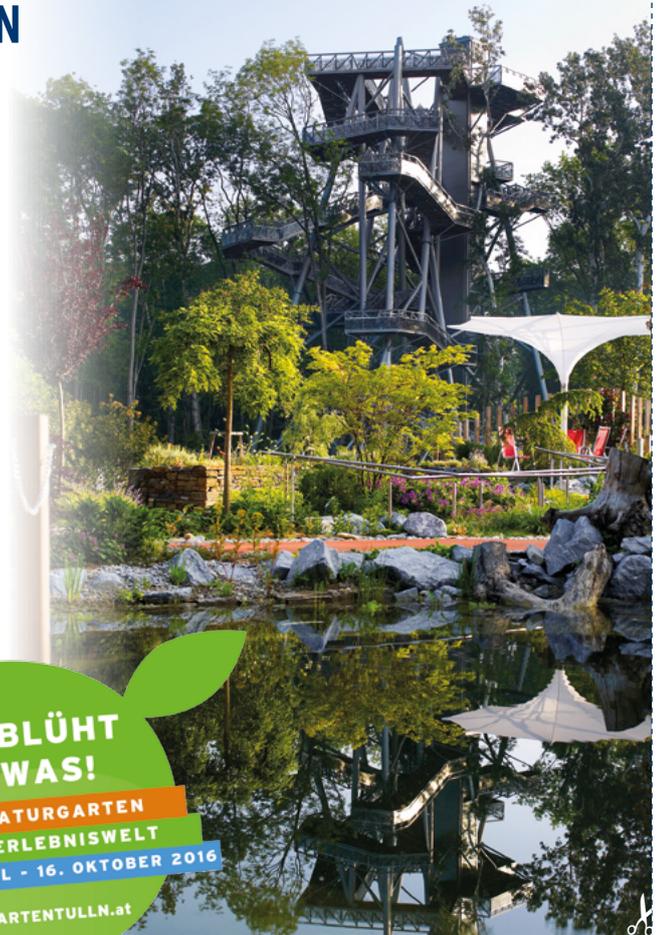
Bitte schneiden Sie diese Seite an der Markierung aus.

Gilt als Gutschein für 1 Person zum Eintritt in DIE GARTEN TULLN am 10. Juni 2016.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis 15. Mai 2016:
info@sportlandnoe.at oder 02742/9000 19870.

Das Programm erhalten Sie nach Anmeldung.

Weitere Informationen zur GARTEN TULLN sowie Anfahrtsplan online auf
www.diegartentulln.at



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



Landesverband Kneipp Niederösterreich

✉ 3580 Horn, Hopfengartenstraße 11/4/15
☎ 02982/43 83 www.kneippbund-noe.at

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.LAND. **N**

www.sportlandnoe.at

