

**GESUNDE  
BEWEGUNG**

**Übungen für den  
Alltag**

**Herz-Kreislauf-Gesundheit für  
MigrantInnen**

# TIP TOP

**Prävention durch Ernährungsumstellung  
und Bewegungsförderung**



## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Fit mit Derya</b>	<b>4</b>
<b>Theraband intensiv mit Sultan</b>	<b>13</b>
<b>Jasminkas Fitnessübungen</b>	<b>22</b>
<b>Kräftigung mit Nebahat</b>	<b>26</b>
<b>Hausarbeit als Fitnessstraining mit Hilal</b>	<b>34</b>
<b>Hanteltraining mit Ilgün</b>	<b>40</b>
<b>Stabilisation mit Rania</b>	<b>46</b>





**Für alle angeführten Übungen gilt:**

Sollten Sie akute Beschwerden haben oder unsicher sein, ob die Übungen für Sie geeignet sind, sprechen Sie vorab mit Ihrem behandelnden Arzt!

**Bitte beachten Sie auch die TIP TOP-Videos zu den Übungen!**  
**[www.tiptop.tirol](http://www.tiptop.tirol)**

Bildnachweis: Verein Multikulturell, Pixabay

## Wie mache ich die Übung?

### Armstreckung in Schulterhöhe:

- ▶ hüftbreit stehen, Theraband um Hände wickeln und Arme auf Schulterhöhe heben, Ellbogen anwinkeln
- ▶ Arme seitlich des Körpers strecken und wieder zurück in Ausgangsposition bewegen

**Was brauche ich für die Übung:**  
Theraband

### Tipps & Hinweise:

- \* kann im Haus und im Freien ausgeführt werden
- \* 3 - 4 Wiederholungen
- \* Band immer unter Spannung halten
- \* Handgelenk stabilisieren
- \* Band locker um Handgelenk wickeln
- \* Schulter nicht nach oben ziehen

**Schwierigkeit:**



**Übungsart:**

**Oberkörpertraining mit Theraband**

## **Übung 1**

**Derya Cara-Yilmaz, 28 Jahre, Türkei**



**Was bewirkt die Übung?**

- Training von Armstrecker und Schultergürtel



## Übung 2

Derya Cara-Yilmaz, 28 Jahre, Türkei

### Tipps & Hinweise:

- \* kann im Haus und im Freien ausgeführt werden
- \* 3 - 4 Wiederholungen
- \* Band immer unter Spannung halten
- \* Handgelenk stabilisieren
- \* Band locker um Handgelenk wickeln
- \* Becken stabilisieren
- \* Handgelenk fixieren

Schwierigkeit:



Übungsart:

Oberkörpertraining mit Theraband



## Wie mache ich die Übung?

### Armstreckung nach vorne beidarmig:

- ▶ hüftbreit stehen und Theraband über den Rücken nach vorne führen
- ▶ Band von oben anfassen, Arme anwinkeln
- ▶ beide Arme nach vorne in Schulterhöhe ausstrecken

### Was bewirkt die Übung?

- Training von Brustmuskulatur und Armstrecker

### Was brauche ich für die Übung:

Theraband



## Wie mache ich die Übung?

### Seitheben vorgebeugt:

- ▶ beidbeinig auf Theraband stehen
- ▶ Band überkreuzen und um die Hände wickeln
- ▶ Arme anwinkeln
- ▶ Ellbogen liegen am Oberkörper
- ▶ beide Arme angewinkelt seitlich anheben bis auf Schulterhöhe und wieder senken

### Was brauche ich für die Übung:

Theraband

**Was bewirkt die Übung?**

- Training von Schultergürtel und Rückenmuskulatur

**Schwierigkeit:**



**Übungsart:**

**Oberkörpertraining mit Theraband**

## **Übung 3**

**Derya Cara-Yilmaz, 28 Jahre, Türkei**

### **Tipps & Hinweise:**

- \* kann im Haus und im Freien ausgeführt werden
- \* 3 - 4 Wiederholungen
- \* Band immer unter Spannung halten
- \* Handgelenk stabilisieren
- \* Band locker um Handgelenk wickeln
- \* Rücken stabilisieren
- \* Bewegung erfolgt nur aus der Schulter

## Übung 4

Derya Cara-Yilmaz, 28 Jahre, Türkei

**Was brauche ich für die Übung:**

Turnmatte oder Handtuch

**Wie mache ich die Übung?**

**Lockerungsübung und Dehnen:**

- ▶ barfuß durch den Raum gehen und beide Arme und Schultern ausschütteln
- ▶ **Beine dehnen:** Auf den Boden setzen. Das linke Bein ausstrecken, das rechte Bein anwinkeln und den Fuß gegen den linken Oberschenkel pressen. Den linken Fuß aufstellen, mit geradem Rücken nach vorne lehnen, die linke Fußspitze mit beiden Händen umfassen und nach vorne ziehen.
- ▶ **Oberschenkel dehnen:** Gerade hinstellen, der Blick ist nach vorne gerichtet. Nun das rechte Bein nach hinten anwinkeln bis die Ferse den Po berührt. Die Oberschenkel beider Beine bleiben parallel. Umfassen Sie den rechten Fuß mit beiden Händen und pressen Sie ihn gegen den Po. Es sollte nun im Oberschenkel ziehen.
- ▶ **Rücken dehnen:** Auf den Boden knien, nach vorne bücken und den Oberkörper auf dem Schoß ablegen. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Beide Arme so weit wie möglich nach vorne ausstrecken, sodass der Rücken gedehnt und entspannt wird.



## Schwierigkeit:



## Was bewirkt die Übung?

- Herz-Kreislauf-System: Puls absenken
- Lockerung der ermüdeten und verspannten Muskulatur
- Atmung und Temperatur auf Normalwert bringen

## Übungsart: Cool Down



**Tipps & Hinweise:**

- \* kann im Haus und im Freien ausgeführt werden
- \* 3 - 4 Wiederholungen

## Übung 1

Sultan Yilmaz, 32 Jahre, Türkei

### Tipps & Hinweise:

- \* kann im Haus und im Freien ausgeführt werden
- \* 3 - 4 Wiederholungen
- \* Oberarme anlegen, die Bewegung erfolgt nur mit den Unterarmen
- \* Körper stabilisieren
- \* Band immer unter Spannung halten
- \* Handgelenke stabilisieren (Band locker um das Handgelenk wickeln), Zugrichtung beachten

Schwierigkeit:



Übungsart:

Bizepstraining stehend, Armbeuger

Was brauche ich für die Übung:

Theraband

# THERABAND INTENSIV MIT SULTAN

## Wie mache ich die Übung?

### Ausgangsposition:

- ▶ Stand auf dem Theraband
- ▶ das Band an den Enden nehmen und einmal um die Hände wickeln
- ▶ die Arme nicht komplett austrecken

### Bewegungsausführung:

- ▶ aus der Ausgangsposition die Arme nach oben beugen und wieder langsam zurück in die Ausgangsposition bewegen
- ▶ die Daumen schauen nach oben

- Was bewirkt die Übung?**
- Kräftigung der Oberkörpermuskulatur
  - Training des Bizeps-Muskels

## Wie mache ich die Übung?

### Ausgangsposition:

- ▶ Bauchlage
- ▶ Theraband anlegen
- ▶ Fersenschub – Zehen drücken in den Boden
- ▶ Körperspannung halten
- ▶ den Kopf leicht anheben und die Arme mit dem Theraband ausstrecken

### Bewegungsausführung:

- ▶ beide Arme beugen und nach unten ziehen
- ▶ das Theraband wird hinter den Kopf geführt

### Variante:

- ▶ Abwechselnd einen Arm nach oben, den anderen nach unten strecken

## Was brauche ich für die Übung:

Theraband

## Schwierigkeit:



## Übungsart:

### Schulterdrücken in der Bauchlage

## Tipps & Hinweise:

- \* 3 - 4 Wiederholungen
- \* Gesamtkörperspannung halten
- \* die Bewegung erfolgt nur mit den Armen, der Oberkörper wird ruhig gehalten
- \* Band immer unter Spannung halten
- \* den Kopf nicht überstrecken

## Übung 2

Sultan Yilmaz, 32 Jahre, Türkei

## Was bewirkt die Übung?

- Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur
- Kräftigung der Schultermuskulatur



## Übung 3

Sultan Yilmaz, 32 Jahre, Türkei

Schwierigkeit:



Übungsart:

Komplexübung (Innen-Außenrotation)

### Wie mache ich die Übung?

#### Ausgangsposition:

- ▶ Stand auf dem Theraband
- ▶ Theraband mit der gegenüberliegenden Hand fassen und fixieren (Handfläche schaut nach vorne), einen Arm anwinkeln

#### Bewegungsausführung:

- ▶ den Arm aus der gebeugten Position vor dem Körper in die gestreckte Position bis seitlich des Körpers anheben (Handfläche schaut in der Endposition nach vorne)

#### Variante:

- ▶ Armstreckung gekoppelt mit Hüftstreckung, d.h. Ausgangsposition leicht vorgebeugt. (abwechselnd)

## Tipps & Hinweise:

- \* 3 - 4 Wiederholungen
- \* Körperposition beibehalten
- \* Becken und Rumpf stabilisieren
- \* Handgelenk fixieren
- \* die Bewegung erfolgt aus dem Schultergürtel und dem Rumpf
- \* Band immer unter Spannung halten
- \* Handgelenke stabilisieren (Band locker um das Handgelenk wickeln), Zugrichtung beachten
- \* stabiler Stand beidbeinig mit leicht geöffneten Beinen (hüftbreit) und leichter Beugeposition (Hüft- und Kniegelenk)
- \* Becken stabilisieren (Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur)
- \* Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

## Was brauche ich für die Übung:

Theraband

## Was bewirkt die Übung?

- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Kräftigung des Schultergürtels





## Wie mache ich die Übung?

### **Ausgangsposition:**

- ▶ Sitz mit leicht angewinkelten Knien
- ▶ das Theraband wird an den Fußsohlen eingehängt
- ▶ die Arme sind angewinkelt und der Oberkörper aufgerichtet

### **Bewegungsausführung:**

- ▶ beide Arme seitlich neben dem Körper nach hinten führen und dabei die Schulterblätter zusammenziehen

### **Variante:**

- ▶ Armbeugewinkel verändern

## Was bewirkt die Übung?

- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Kräftigung des Schultergürtels

## Was brauche ich für die Übung:

Theraband

## Schwierigkeit:



## Übungsart:

Rudern sitzend

## Tipps & Hinweise:

- \* 3 - 4 Wiederholungen
- \* aufrechte Sitzposition beibehalten
- \* Schultern nicht anheben
- \* Band immer unter Spannung halten
- \* Handgelenke stabilisieren (Band locker um das Handgelenk wickeln), Zugrichtung beachten;

## Übung 4

Sultan Yilmaz, 32 Jahre, Türkei



## Übung 5

Sultan Yilmaz, 32 Jahre, Türkei

### Wie mache ich die Übung?

#### Ausgangsposition:

- ▶ Stand beidbeinig auf dem Theraband
- ▶ Arme angewinkelt – die Handflächen schauen nach vorne

#### Bewegungsausführung:

- ▶ beide Arme nach oben strecken und wieder senken

#### Variante:

- ▶ einseitige Ausführung (Rumpfstabilisierung dadurch erschwert)
- ▶ oder Ausführung in Schrittstellung ???

Schwierigkeit:



Übungsart:  
Schulterdrücken



## Was bewirkt die Übung?

- Kräftigung des Armstreckers
- Kräftigung des Schultergürtels

## Was brauche ich für die Übung:

Theraband

### Tipps & Hinweise:

- \* 3 - 4 Wiederholungen
- \* Körperposition beibehalten
- \* Becken und Rumpf stabilisieren
- \* Band immer unter Spannung halten
- \* Handgelenk fixieren
- \* Arme geradlinig nach oben ausstrecken  
(nicht nach vorne oder hinten ausweichen)



## JASMINKAS FITNESSÜBUNGEN



### Was brauche ich für die Übung:

Theraband

Stuhl

### Tipps & Hinweise:

- \* 5 Wiederholungen
- \* auf Haltung achten
- \* Anspannung jeweils 5 Sekunden halten

## Schwierigkeit:



## Übungsart: Oberkörpertraining

## Übung 1

Jasminka Aljic, 48 Jahre, Bosnien und Herzegowina

### Wie mache ich die Übung?

- ▶ beide Füße hüftbreit auf die Mitte des Therabandes stellen
- ▶ Theraband über Kreuz nehmen und in den Händen fixieren
- ▶ die Ellenbogen langsam nach hinten bringen und die Schulterblätter zusammenziehen

### Was bewirkt die Übung?

- Kräftigung des Oberkörpers
- Kräftigung des Schultergürtels
- Kräftigung der Oberschenkel und des Hüftbereichs



## Übung 2

Jasminka Aljic, 48 Jahre, Bosnien und Herzegowina



Schwierigkeit:



Übungsart:  
Oberkörpertraining

### Was bewirkt die Übung?

- Kräftigung des Oberkörpers
- Kräftigung des Schultergürtels

## Wie mache ich die Übung?

- ▶ auf den Stuhl setzen
- ▶ die Füße hüftbreit auf den Boden stellen
- ▶ das Theraband um die Hände wickeln und fixieren
- ▶ die Arme nach vorne strecken und schulterbreit öffnen
- ▶ das Theraband auf Brusthöhe seitlich auseinanderziehen

### **Variante:**

- ▶ Arme nach oben strecken
- ▶ Oberkörper abwechselnd nach rechts und links neigen

### **Tipps & Hinweise:**

- \* 5 Wiederholungen
- \* auf Haltung achten
- \* Anspannung jeweils 5 Sekunden halten

*Was brauche ich für die Übung:  
Theraband  
Stuhl*



## Übung 1

Nebahat Yilmaz-Huber, 40 Jahre, Türkei

### Was brauche ich für die Übung:

Theraband

Decke oder Matte

### Wie mache ich die Übung?

- ▶ setzen Sie sich auf den Boden
- ▶ strecken Sie beide Beine aus
- ▶ legen Sie das Theraband um Ihre Fußsohlen und fixieren Sie es mit beiden Händen
- ▶ achten Sie auf einen geraden Rücken
- ▶ halten Sie das Band mit leicht angewinkelten Armen auf Spannung
- ▶ führen Sie den Oberkörper langsam nach hinten, ohne ihn auf dem Boden abzulegen
- ▶ achten Sie weiterhin auf einen geraden Rücken
- ▶ führen Sie den Oberkörper dann wieder zurück in die Ausgangsposition
- ▶ halten Sie während der gesamten Übung die Spannung im Bauch

# KRÄFTIGUNG MIT NEBAHAT

Schwierigkeit:



Übungsart:

Bauchmuskeltraining

Was bewirkt die Übung?

- Stärkung der Bauchmuskulatur



Tipps & Hinweise:

- \* 10 Wiederholungen
- \* machen Sie nach 10 Wiederholungen eine kurze Pause und versuchen Sie es noch einmal

## Wie mache ich die Übung?

- ▶ stehen Sie mit leicht gebeugten Knien
- ▶ stellen Sie die Füße hüftbreit nebeneinander
- ▶ halten Sie das Band hinter dem Nacken auf Spannung
- ▶ strecken Sie die Unterarme gleichzeitig auf Schulterhöhe nach außen
- ▶ führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition

*Was brauche ich für die Übung:  
Theraband*



**Schwierigkeit:**

## Übung 2



**Nebahat Yilmaz-Huber, 40 Jahre, Türkei**

**Übungsart:**

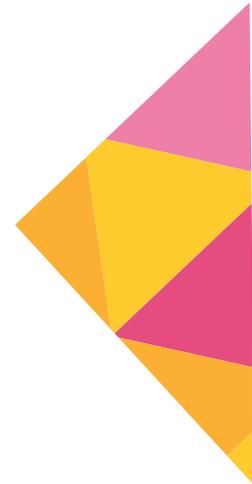
**Nackemuskeltraining**

### Was bewirkt die Übung?

- Kräftigung der Nackenmuskulatur
- Stärkung der oberen Rückenpartie
- Entlastung bei Verspannungen

### Tipps & Hinweise:

- \* 10 Wiederholungen
- \* machen Sie nach 10 Wiederholungen eine kurze Pause und versuchen Sie es noch einmal



## Übung 3

Nebahat Yilmaz-Huber, 40 Jahre, Türkei

### Was bewirkt die Übung?

- Stärkung der Rückenmuskulatur

### Was brauche ich für die Übung:

Theraband  
Decke oder Matte

### Tipps & Hinweise:

- \* 10 Wiederholungen
- \* machen Sie nach 10 Wiederholungen eine kurze Pause und versuchen Sie es noch einmal

Schwierigkeit:



Übungsart:

Rückenmuskeltraining

## Wie mache ich die Übung?

- ▶ setzen Sie sich auf den Boden
- ▶ strecken Sie ein Bein
- ▶ winkeln Sie das andere Bein an
- ▶ achten Sie auf einen geraden Rücken
- ▶ fixieren Sie das Theraband in den Händen
- ▶ halten Sie das Band mit leicht angewinkelten Armen auf Spannung
- ▶ ziehen Sie beide Arme gleichzeitig in Brusthöhe nach hinten
- ▶ führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition



## Übung 4

Nebahat Yilmaz-Huber, 40 Jahre, Türkei

### Wie mache ich die Übung?

- ▶ stehen Sie mit leicht gebeugten Knien,
- ▶ stellen Sie die Füße hüftbreit nebeneinander
- ▶ fixieren Sie das Theraband mit den Händen
- ▶ führen Sie das Band unter den Achseln hindurch nach oben
- ▶ heben Sie die Arme gleichzeitig
- ▶ führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition

### Was bewirkt die Übung?

- Stärkung des Schultergürtels
- Entlastung bei Verspannungen

**Schwierigkeit:**



**Übungsart:**  
**Schultermuskeltraining**

**Tipps & Hinweise:**

- \* 10 Wiederholungen
- \* machen Sie nach 10 Wiederholungen eine kurze Pause und versuchen Sie es noch einmal

**Was brauche ich für die Übung:**

Theraband



# HAUSARBEIT ALS FITNESSTRAINING MIT HILAL

## Wie mache ich die Übung?

- ▶ machen Sie den typischen Ausfallschritt nach vorne - wie sonst auch beim Staubsaugen
- ▶ in der Folge setzen Sie wie üblich die Ausfallschritte sternförmig
- ▶ das heißt, immer leicht nach vorne und leicht in die Knie
- ▶ nach jedem Schritt wieder beide Füße kurz neben einander stellen und dann den nächsten Schritt machen
- ▶ immer wieder Seiten wechseln, so dass mal der rechte, mal der linke Fuß vorne ist
- ▶ Oberkörper und Becken sollten gerade bleiben

## Was bewirkt die Übung?

- Stärkung des gesamten Bewegungsapparates
- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur (Po)
- unterstützendes Training von Beinmuskulatur, Wirbelsäule und Armmuskulatur
- Freude über die erledigte Hausarbeit



**Schwierigkeit:**



**Übungsart:**

**Oberschenkel- und Gesäßmuskeltraining**

**Was brauche ich für die Übung:**

Staubsauger  
zu reinigende Wohnung

**Tipps & Hinweise:**

- \* so viele Wiederholungen wie Sie Räume saubermachen möchten
- \* machen Sie nach jedem Raum eine kurze Pause

35

## Übung 1

Hilal Turgut, 29 Jahre, Türkei



## Übung 2

Hilal Turgut, 29 Jahre, Türkei



Schwierigkeit:



Übungsart:

Oberschenkel- und  
Gesäßmuskeltraining

**Was brauche ich für die Übung:**

Wischbesen, Mopp  
schmutzige Böden

**Was bewirkt die Übung?**

- Stärkung der Bein- und Gesäßmuskulatur
- Stärkung der Wirbelsäule
- Stabilisierung der Körperhaltung

## Wie mache ich die Übung?

- ▶ Reiterstellung: Beine zwei schulterbreit nebeneinander stellen, leicht in die Knie gehen
- ▶ der Oberkörper muss gerade sein
- ▶ nehmen Sie Ihren Mopp in beide Hände und wischen Sie den Boden
- ▶ immer auf den Oberkörper achten und den Rücken gerade halten
- ▶ machen Sie leichte Sprünge auf die Seite, nach vorne oder nach hinten
- ▶ wenn das Springen Probleme bereitet, stattdessen kraftvolle Schritte machen

### **Tipps & Hinweise:**

- \* so viele Wiederholungen wie Sie Räume haben
- \* machen Sie nach jedem Raum eine kurze Pause





## Wie mache ich die Übung?

- ▶ stellen Sie den Wäschekorb neben dem Wäscheständer auf den Boden
- ▶ stellen Sie sich vor den Wäscheständer, die Beine in schulterbreitem Abstand
- ▶ der Rücken soll immer gerade bleiben
- ▶ nehmen Sie ein Wäschestück vom Wäscheständer, gehen Sie in die Knie und legen Sie es in den Wäschekorb
- ▶ zur Steigerung der Belastung können Sie das Wäschestück während des Hinuntergehens auch falten
- ▶ Becken und Wirbelsäule sollen möglichst gerade bleiben

## Tipps & Hinweise:

- \* beginnen Sie mit 5 - 10 Wiederholungen
- \* machen Sie nach jeweils 10 Wiederholungen eine kurze Pause

**Schwierigkeit:**



**Übungsart:**

**Oberschenkel-Krafttraining**

**Was bewirkt die Übung?**

- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur
- Stärkung der Wirbelsäule
- Stabilisierung der Körperhaltung

## **Übung 3**

**Hilal Turgut, 29 Jahre, Türkei**



**Was brauche ich für die Übung:**

Wäscheständer

Wäsche und Wäschekorb



## Übung 1

Ilgün Mihrican, 33 Jahre, Österreich

### Wie mache ich die Übung?

- ▶ schulterbreiter Stand, ein Bein nach vorne stellen
- ▶ Oberkörper langsam absenken und mit einem geraden Rücken hochkommen
- ▶ Arme und Schultern dabei hängen lassen
- ▶ im Wechsel jeweils das andere Bein nach vorne stellen

### Variante:

- ▶ für eine Steigerung der Belastung können gefüllte Wasserflaschen oder Hanteln in jede Hand genommen werden

Schwierigkeit:



Übungsart:

Oberschenkeltraining

*Was brauche ich für die Übung:  
evtl. gefüllte Wasserflaschen bzw. Hanteln*

# HANTELTRAINING MIT ILGÜN

## Was bewirkt die Übung?

- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur
- Stärkung der Wirbelsäule
- Stabilisierung der Körperhaltung



## Tipps & Hinweise:

- \* 10 Wiederholungen auf jedem Bein
- \* den Rücken geradehalten, dabei den Bauch fest einziehen



## Übung 2

Ilgün Mihrican, 33 Jahre, Österreich

### Tipps & Hinweise:

- \* 10 Wiederholungen
- \* den Rücken geradehalten, dabei den Bauch fest einziehen
- \* die Arme beim Ausstrecken nicht abwinkeln



## Schwierigkeit:



## Übungsart:

### Oberschenkel- und Schultergürteltraining

## Was bewirkt die Übung?

- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur
- Stärkung der Wirbelsäule
- Stabilisierung der Körperhaltung

## Was brauche ich für die Übung:

evtl. gefüllte Wasserflaschen bzw. Hanteln

## Wie mache ich die Übung?

- ▶ schulterbreiter Stand, ein Bein nach vorne stellen
- ▶ beim Hinuntergehen die Arme seitlich ausgestreckt nach oben heben
- ▶ im Wechsel jeweils das andere Bein nach vorne stellen

## Variante:

- ▶ für eine Steigerung der Belastung können gefüllte Wasserflaschen oder Hanteln in jede Hand genommen werden



### Tipps & Hinweise:

- \* 10 Wiederholungen
- \* den Rücken geradehalten, dabei den Bauch fest einziehen
- \* die Arme beim Ausstrecken nicht abwinkeln
- \* gezieltes Schultertraining kann Fehlbelastung und Verletzungen im Schulterbereich vorbeugen

## Schwierigkeit:



## Übungsart:

### Training der vorderen Schultermuskulatur

## Was bewirkt die Übung?

- Kräftigung der vorderen Schultermuskulatur
- Oberarmkräftigung

## Was brauche ich für die Übung:

evtl. gefüllte Wasserflaschen bzw. Hanteln

## Wie mache ich die Übung?

- ▶ schulterbreiter Stand, ein Bein nach vorne stellen
- ▶ sehr gerade stehen
- ▶ beim Hinuntergehen die Arme vor dem Oberkörper bis auf Schulterhöhe nach oben ziehen
- ▶ im Wechsel jeweils das andere Bein nach vorne stellen

## Übung 3

Ilgün Mihrican, 33 Jahre, Österreich



## STABILISATION MIT RANIA

### Was bewirkt die Übung?

- stabilisiert den unteren Rücken und die Rückenstrecker entlang der Wirbelsäule

### Tipps & Hinweise:

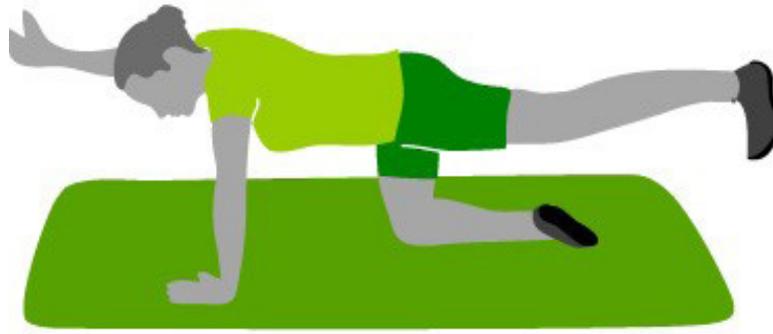
- \* 8 - 10 Wiederholungen

Schwierigkeit:



Übungsart:

Stabilisation - Vierfüßlerstand



## Wie mache ich die Übung?

- ▶ gehen Sie auf alle Viere
- ▶ halten Sie den Rücken gerade und den Kopf auf gleicher Höhe, das Gesicht zeigt nach unten
- ▶ strecken Sie den linken Arm und das rechte Bein aus
- ▶ linker Arm, rechtes Bein, Wirbelsäule und Kopf sollten dabei auf einer Höhe sein
- ▶ ca. 10 Sekunden stabil bleiben
- ▶ bringen Sie nun den ausgestreckten linken Arm und das rechte Bein in der Mitte zusammen, indem Sie sie zueinander ziehen
- ▶ dann strecken Sie sie wieder auseinander
- ▶ wechseln Sie die Seite: rechter Arm, linkes Bein
- ▶ beim Strecken der Arme und Beine atmen Sie aus, beim Zusammenziehen atmen Sie ein

## Übung 1

Rania, 49 Jahre, Ägypten



## Wie mache ich die Übung?

- ▶ in Rückenlage die Beine anwinkeln
- ▶ beide Beine auf den Boden stellen
- ▶ im 2-Sekunden-Rhythmus das Becken bis zur Streckung nach oben heben und es wieder bis knapp über den Boden senken

### Variante:

- ▶ ein Bein nach vorne strecken, parallel zum Oberschenkel des anderen Beines

## Übung 2

Rania, 49 Jahre, Ägypten



### Schwierigkeit:



### Übungsart:

Stabilisation - Brücke

### Tipps & Hinweise:

- \* 8 - 10 Wiederholungen

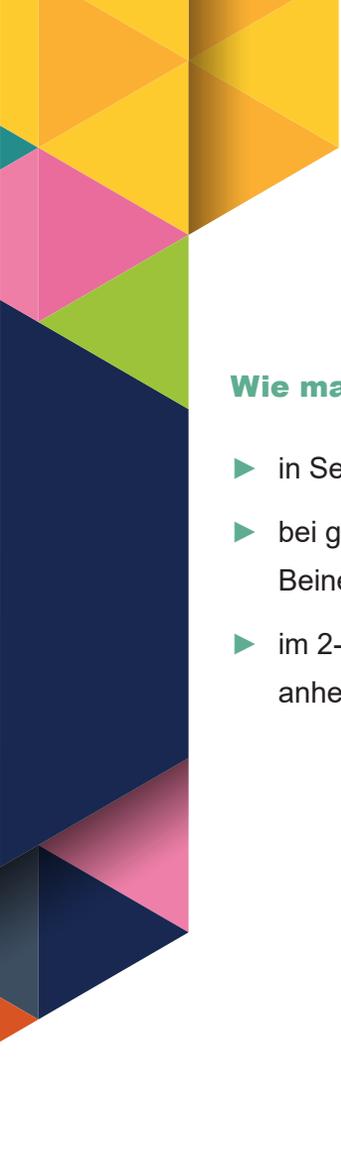
### Was brauche ich für die Übung:

keine Hilfsmittel nötig

### Was bewirkt die Übung?

- Kräftigung der Hüftstreck- und Rückenmuskulatur





## Übung 3

Rania, 49 Jahre, Ägypten

### Wie mache ich die Übung?

- ▶ in Seitlage auf dem Ellbogen (unterhalb Schultergelenk) aufstützen
- ▶ bei gestreckten Beinen die Zehen heranziehen und das Becken anheben, bis Rumpf und Beine eine Linie bilden
- ▶ im 2-Sekunden-Rhythmus das Becken bis knapp über den Boden absenken und wieder anheben

### Schwierigkeit:



### Übungsart:

Stabilisation - Seitstütz gestreckt

### Tipps & Hinweise:

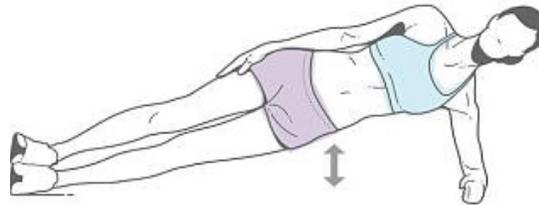
\* 8 - 10 Wiederholungen

### Was brauche ich für die Übung:

Decke oder Matte

### Was bewirkt die Übung?

- Kräftigung der seitlichen Rumpfstabilisatoren



## **PARTNER**

VHS Tirol  
Frauenklinik Innsbruck  
Gemeinde Fulpmes  
Sozial- und Gesundheitssprengel Telfs und Umgebung

## **KOOPERATIONSPARTNER**

Land Tirol – Fachbereich Integration  
Land Tirol – Gruppe Gesundheit und Soziales  
Stadt Innsbruck  
Tiroler Gebietskrankenkasse  
avomed - Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol  
Sportunion Tirol  
Vitalakademie  
Integrationsforum Tirol  
Kindergärten / Schulen  
Eltern-Kind-Zentren Tirols

## **GEFÖRDERT VON:**

