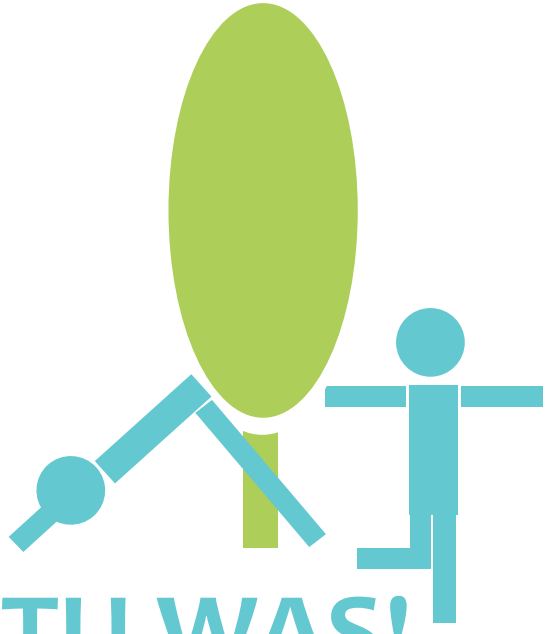


TU WAS!

Mach Bewegung vor deiner Haustüre!

tuwas.agendawähring.at

Tu was!

Bewegung vor der Haustüre!

Mit diesem Folder wollen wir alle Währinger und Währingerinnen motivieren, durch spontane Bewegung etwas für ihre Gesundheit zu tun und auf alltäglichen Wegen kleine Workouts zu machen.

Wahrscheinlich erinnerst du dich noch an die Klopfstangen auf der Straße, die als Reckstange verwendet wurden. Dies waren Elemente der Stadt, die zweckentfremdet und für spontane Bewegung genutzt wurden.
Die Stadt bietet auch heute noch eine Vielzahl an Elementen und Räumen, die wir einfach für Fitnessübungen nutzen können.

Die vorgeschlagenen Übungen sollen Lust auf Bewegung in städtischen Alltagssituationen machen und zu weiteren bewegten Ideen anregen.

VON KOPF BIS FUSS

Unauffälliges Workout für`s Warten

Augen

- Fixiere mit den Augen abwechselnd einen Punkt in der Nähe (ca 1/2 m) und in der Ferne (andere Straßenseite).

Nacken

- Atme tief ein und stell dir vor, auf deinem Hinterkopf ist eine Schnur befestigt und du wirst an dieser Schnur hochgezogen. Dabei richtet sich beim Ausatmen der Oberkörper auf. Dein Brustbein und dein Kinn kommen sich dabei näher.

Rücken

- Atme tief ein. Verhake deine Finger vor deinem Bauch. Ziehe die Hände beim Ausatmen auseinander. Halte die Spannung 6 Sekunden.

- Wachse im Warten: Richte dich Wirbel für Wirbel auf.

Bauch und Beckenboden

- Atme aus. Ziehe dabei deinen Nabel nach Innen Richtung Wirbelsäule. Atme weiter. Halte die Spannung 3 Atmenzüge.

- Lege beide Hände an die Lendenwirbelsäule und spüre den Druck. Verstärke federnd den Druck auf deine Hände in dem du mehrmals rhythmisch anspannst.

Beine

- Drücke die Kontaktpunkte deiner Füße (= Groß- und Kleinzehenballen und Fersen) fest in den Boden, spanne dabei deine Knie nach außen.

- Stell` deine Füße in einem Abstand von 20 cm ab. Stell dir vor, du ziehst deine Fersen zueinander (= Spannung an Beininnenseite und Rumpf).

- Drücke dich auf deinem Zehenballen 20 Mal hoch.

Füße

- Spiele Klavier mit deinen Zehen. Mach eine Faust mit deinen Zehen und lockere sie wieder.

- Spreize deine Zehen und deine Finger gleichzeitig.

Aufrichtung

- Verlagere dein Gewicht auf ein Bein, in dem du das andere Bein weniger belastest oder ganz vom Boden löst. Durch festen Druck mit dem belasteten Bein in den Boden ziehe deinen ganzen Körper in die Länge.

Koordination

- Ziehe die rechte Schulter und die linke Hüfte beim Ausatmen etwas nach vorne. Hebe dabei die linke Ferse an. Übung wiederholen mit anderer Seite.

Spannung und Vitalität

- Mach bei jedem Schritt einen „Abdruck“ von deinem Zehenballen.

Sitzend

- Drücke deine Handrücken auf die Oberschenkel, ziehe dabei in Gedanken die Bodenkontaktpunkte nach vorne, dann Richtung Sitzfläche.

IM PARK

Workout in sportlicher Kleidung

Kraft und Koordination

- Ausgangsposition ist Schrittstellung, das rechte Bein ist vorne, der rechte Arm ist nach vorne gestreckt, der linke Arm in Schulterhöhe zur Seite gestreckt. Beim Ausatmen nähert sich das linke, hintere Knie dem Boden, gleichzeitig wird der linke Arm nach vorne bewegt, parallel zum rechten Arm.
Übung wiederholen mit anderer Seite.

Kraft

- Mach einen Schritt auf eine kleine Stufe (Stein oder-Beeteinfassung ...): zieh dich auf die Stufe hoch und senk dich wieder ab. Übung 10 Mal wiederholen.

IM PARK

Workout in sportlicher Kleidung an der Parkbank

Beinkraft

- Stell dich vor die Bank, streck deine Arme nach vorne. Setz dich fast nieder, komm aber kurz vor dem Hinsetzen wieder zu Stehen.

10 Mal wiederholen.

Koordination & Balance

- Stell dich seitlich neben der Rückenlehne auf und halte dich an der Rückenlehne an. Schwing den Arm und das Bein der freistehenden Seite gegengleich nach vorne und nach hinten.

Übung wiederholen mit anderer Seite.

- Löse den Griff von der Lehne und schwinge beide Arme und das freie Bein.

Kraft & Balance

- Halte dich seitlich an der Rückenlehne fest. Strecke ein Bein 90 Grad zur Seite und den freien Arm senkrecht in die Höhe.

4 Atmenzüge halten.

- Lockere den Griff an der Rückenlehne und versuche, frei zu stehen.

DEHNUNG

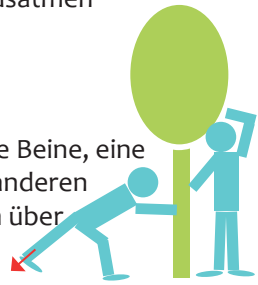
an der Parkbank

Mach alle Übungen auf beide Seiten!

- Strecke den rechten Arm aus und lege ihn seitlich außen an das linke Knie. Strecke den linken Arm mit Handfläche nach oben zeigend nach hinten. Schau der Handfläche nach. Verharre 3 Atemzüge in dieser Drehstellung. Wachse beim Einatmen hoch, dreh dich beim Ausatmen behutsam weiter.

- Verschränke die Finger ineinander und dreh die Handflächen nach außen, streck deine Arme über dem Kopf aus. Beim Einatmen anwachsen, beim Ausatmen zur Seite drehen.

am Parkbaum



- Stell dich seitlich vom Baum auf, breite Beine, eine Hand ist am Baum gestützt. Dehne den anderen Arm und die Schulter, indem du den Arm über den Kopf Richtung Baum strecktst.

- Stell dich eine Armlänge vor dem Baum auf und berühre in Brusthöhe mit beiden Armen den Baum. Streck deinen Po nach hinen hinaus mit möglichst flachem Rücken. Stell nun einen Fuß etwas näher zum Baum und mach mit dem anderen Bein einen großen Schritt nach hinten, das Gewicht bleibt vorne. Schiebe die Ferse des hinteren Beins zum Boden.