

HOME OFFICE **FIT**

ZUHAUSE FIT BLEIBEN

VORWORT

Leider können wir in dieser schwierigen Phase nicht wie gewohnt unsere Bewegungsstunden durchführen und mit euch die Bewegung genießen.

Wir haben uns dazu entschlossen, Übungen für euch zu gestalten. Auf diese Weise könnt ihr zuhause ein wenig Bewegung in euren Alltag bringen.

Um Abwechslung bei den Übungen zu erhalten, könnt ihr zwischen den einzelnen Bereichen: Kräftigen, Mobilisieren, Dehnen, koordinative Fähigkeiten und BrainFitness variieren.

Wir wünschen euch alles Gute und viel Freude mit den Bewegungsübungen und freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen in unseren gesundheitsfördernden Fitness-Bewegungsstunden.



ASKÖ Referat
**Fitness und
Gesundheitsförderung**

DIE RICHTIGE GRUNDHALTUNG

Nicht nur während eines bewegten Ausgleiches, sondern generell im Alltag verankern sollte man eine aktive Körperhaltung und Grundspannung:



GRUNDHALTUNG AKTIVER STAND

- aufrechte, stolze Körperhaltung
- Beine hüftbreit auseinander, Zehenspitzen zeigen gerade nach vorne
- Knie leicht gebeugt
- Beckenboden-, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen
- Kinn leicht Richtung Hals ziehen
- Schultern sind locker



GRUNDHALTUNG AKTIVER SITZ

- aufrechte, stolze Körperhaltung ohne anlehnen
- Beine hüftbreit aufgestellt, Zehenspitzen zeigen gerade nach vorne
- Bodenkontakt mit beiden Füßen
- Beckenboden-, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen
- Kinn leicht Richtung Hals ziehen
- Schultern sind locker

01 KRÄFTIGUNG ARM-/SCHULTERMUSKULATUR



Ausgangsposition:

Stand, Arme rechtwinkelig gebeugt in U-Halte, Ellbogen schulterhoch

Ausführung:

- Grundspannung aufbauen
- langsam dynamisches Vor- und Zurückführen der rechtwinkelig gebeugten Arme

Wichtig:

- Schultern bleiben tief
- Ellbogen bleiben auf derselben Höhe
- Arme öffnen sich nur bis in Verlängerung der Schultern

Wiederholungszahl: 2x 16

02 KRÄFTIGUNG ARM-/SCHULTERMUSKULATUR



Ausgangsposition:

Bauchlage, Arme rechtwinkelig gebeugt in U-Halte, Daumen zeigen nach oben, Ellbogen Schulterhöhe

Ausführung:

- Grundspannung aufbauen
- Arme in U-Halte heben und senken, Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule

Wichtig:

- Oberkörper bleibt auf Matte liegen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- ganzen Arm von Beginn an heben

Wiederholungszahl: 2x 14

03 KRÄFTIGUNG RÜCKENMUSKULATUR



Ausgangsposition:

Einbeinkniestand, vorderes Bein etwas weiter vorne aufstellen, Oberschenkel des hinteren Beines etwas schräg, Oberkörper in Verlängerung zum hinteren Oberschenkel, Arme seitlich neben dem Körper, Fingerspitzen ziehen bewusst nach unten

Ausführung:

- Grundspannung aufbauen
- Arme schieben nach hinten und wieder vor bis neben den Oberkörper

Wichtig:

- Schultern bleiben tief
- Rücken bleibt gerade
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Wiederholungszahl: 2x 16

04 KRÄFTIGUNG RÜCKENMUSKULATUR



Ausgangsposition:

Stand vor einer Wand, Arme seitlich neben dem Körper, Handflächen liegen an der Wand

Ausführung:

- Grundspannung aufbauen
- Handflächen drücken 3 Sek. gegen die Wand, nur die Hände kurz lösen und wiederholen

Wichtig:

- Schultern bleiben tief
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Rücken gerade

Wiederholungszahl: 2x 8

05 KRÄFTIGUNG BAUCHMUSKULATUR



Ausgangsposition:
Stand

Ausführung:

- Grundspannung aufbauen
- rechtes Bein bis in den rechten Winkel heben, linke Hand drückt 3 Sek. dagegen, kurz lösen und wiederholen
- Seitenwechsel

Wichtig:

- Oberkörper aufrecht halten
- Zehen ziehen Richtung Knie

Wiederholungszahl: 2x 8

06 KRÄFTIGUNG BAUCHMUSKULATUR



Ausgangsposition:

Rückenlage, Arme seitlich neben dem Oberkörper, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Ausführung:

- Grundspannung aufbauen
- Arme, Kopf und Schultergürtel anheben, Brustbein zieht Richtung Decke, Arme ziehen Richtung Knie

Wichtig:

- zwischen Kinn und Brustbein mindestens eine Faust breit Platz
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- beim nach oben Gehen ausatmen

Wiederholungszahl: 2x 12

07 KRÄFTIGUNG BEIN-/GESÄSSMUSKULATUR



Ausgangsposition:
Stand

Ausführung:

- Grundspannung aufbauen
- Gesäß zieht nach hinten unten bis man fast auf einem (imaginären) Stuhl sitzt, wieder aufstehen
- Oberkörper geht dabei leicht nach vorne

Wichtig:

- Rücken bleibt gerade
- Knie bleiben hinter den Zehenspitzen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Wiederholungszahl: 2x 16

08 KRÄFTIGUNG BEIN-/GESÄSSMUSKULATUR



Ausgangsposition:

Seitenlage, unteres Bein gestreckt, Zehen ziehen zum Körper, oberes Bein im rechten Winkel auf der Matte abgelegt

Ausführung:

- Grundspannung aufbauen
- oberer Knöchel des gestreckten Beines zieht nach oben und wieder nach unten, Bein bis kurz vor der Matte senken und wieder Bewegung nach oben

Wichtig:

- Becken bleibt gerade und stabil
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Oberkörper bleibt in stabiler Seitenlage

Wiederholungszahl: 2x 16

09 MOBILISIEREN HALSWIRBELSÄULE



Ausgangsposition:
Stand

Ausführung:

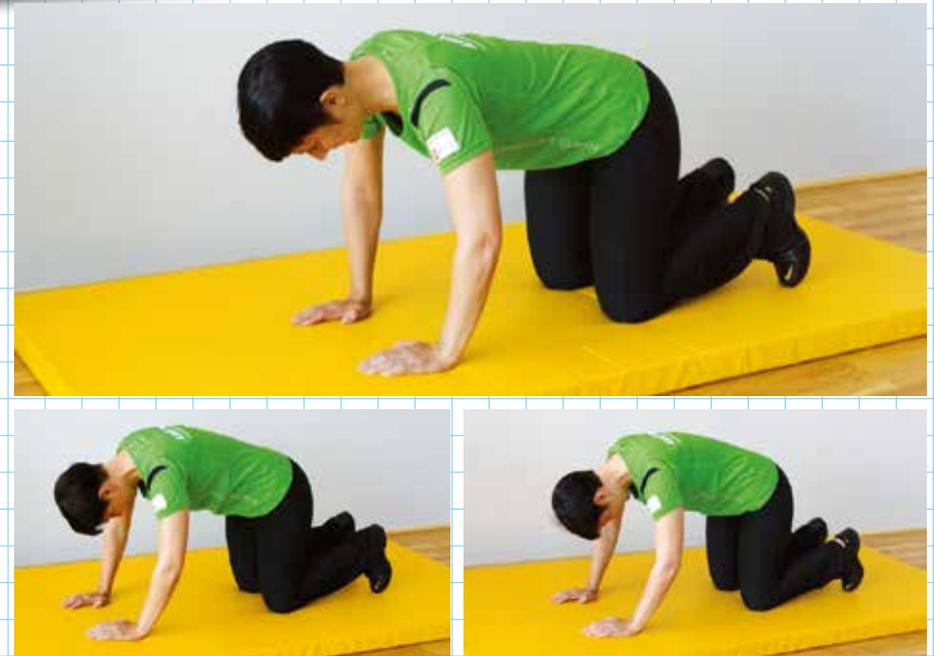
- Grundspannung aufbauen
- Kopf zur Seite drehen, nach unten "blicken", Mittelstellung, nach oben "blicken" (nicken), den Kopf zur Mitte (Ausgangsposition) und wieder zur anderen Seite drehen

Wichtig:

- langsam ausführen
- eigene Grenzen spüren
- Schultern und Oberkörper bleiben ruhig

Wiederholungszahl: 2x 8

10 MOBILISIEREN BRUSTWIRBELSÄULE



Ausgangsposition:
Vierfüßerstand

Ausführung:

- Grundspannung aufbauen
- Kinn zieht zur Brust, Rücken wird in der Brustwirbelsäule rund (Katzenbuckel), langsam zurück in die Ausgangsposition

Wichtig:

- Personen mit einem ausgeprägten Rundrücken sollten diese Übung meiden
- zurück bis der Rücken gerade ist
- bei der Bewegung Kopf mitnehmen

Wiederholungszahl: 2x 12

11 MOBILISIEREN LENDENWIRBELSÄULE



Ausgangsposition:

Stand, Sitz oder Rückenlage

Ausführung:

- Grundspannung aufbauen
- Stand: rechtes Becken in Richtung Schulter anheben, zurück in die Ausgangsposition, linkes Becken heben, Ferse leicht anheben
- Sitz/Rückenlage: rechtes Bein nach vorne bzw. unten schieben, linkes Becken schiebt sich Richtung Schulter, zurück in die Ausgangsposition, linkes Bein nach vorne bzw. unten schieben, rechtes Becken schiebt sich Richtung Schulter

Wichtig:

- Schultern und Oberkörper bleiben ruhig

Wiederholungszahl: 2x 12

12 DEHNEN RÜCKEN-/GESÄSSMUSKULATUR



Ausgangsposition:

Vierfüßerstand

Ausführung:

- aus der Bankstellung in die Kauerstellung (Päckchenhaltung) gehen, Fersen und Gesäß nähern sich, so klein wie möglich machen, zu Beginn Arme noch gestreckt lassen, dann Arme seitlich neben die Beine legen

Wichtig:

- Kinn zieht Richtung Brust
- Fersen bleiben nebeneinander

Wiederholungszahl: 2x 20-25 Sekunden

13 DEHNEN VORDERE OBERSCHENKELMUSKULATUR



Ausgangsposition:
Bauchlage

Ausführung:

- Hand umfasst Sprunggelenk, Ferse zieht langsam Richtung Gesäß, bei Bedarf nach einigen Sekunden weiter ziehen

Wichtig:

- Becken bleibt auf der Matte
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten

Wiederholungszahl: pro Seite 2x 20-25 Sekunden

14 DEHNEN SEITLICHE NACKENMUSKULATUR



Ausgangsposition:
Stand

Ausführung:

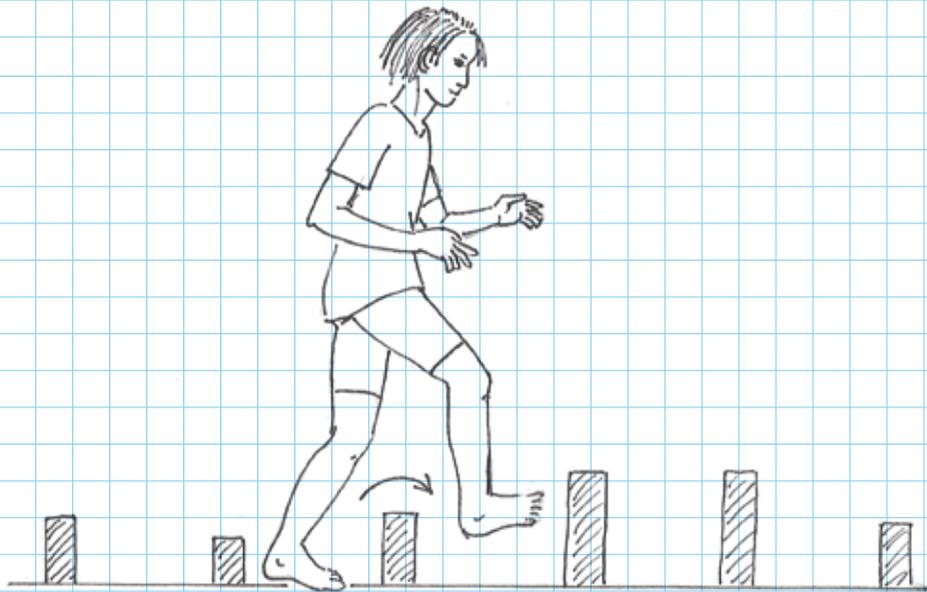
- rechtes Ohr Richtung rechte Schulter neigen, Blick geradeaus halten, linke Hand zieht gleichzeitig nach unten
- Seitenwechsel

Wichtig:

- Blick geradeaus halten
- Schultern bleiben tief
- es soll ein angenehmes Dehngefühl spürbar sein

Wiederholungszahl: 2x 20-25 Sekunden

15 KOORDINATIVE FÄHIGKEIT – RHYTMISIERUNGSFÄHIGKEIT



Vorbereitung:

Stelle/lege Bücher, Schachteln, Polster, Joghurtbecher, Klopapierrollen,... mit regelmäßigem Abstand (mindestens 2 Fuß dazwischen) in einer Linie auf. Wenn möglich, unterschiedliche Höhen verwenden.

Ausführung:

- gehe in einem gleichmäßigen Tempo über diese "Hürden"

Variationen:

- Tempo von Durchgang zu Durchgang ändern
- vor dem nächsten Gegenstand kurz (1 Sek.) stoppen, weiter gehen, auch hier Tempo gleichmäßig halten
- rückwärts/seitwärts darüber steigen

Wiederholungszahl: 8 Durchgänge

16 KOORDINATIVE FÄHIGKEIT – KOPPLUNGSFÄHIGKEIT, ORIENTIERUNGSFÄHIGKEIT



Vorbereitung:

Baue einen Weg aus Joghurtbechern, Klopapierrollen, Putzschwämmchen,... in der Wohnung auf. Es kann auch ein Hindernis im Weg sein, worüber du steigen musst. Etwas in die Hände nehmen, zB. Handschuhe, Ball, Klopapierrolle, Joghurtbecher,...

Ausführung:

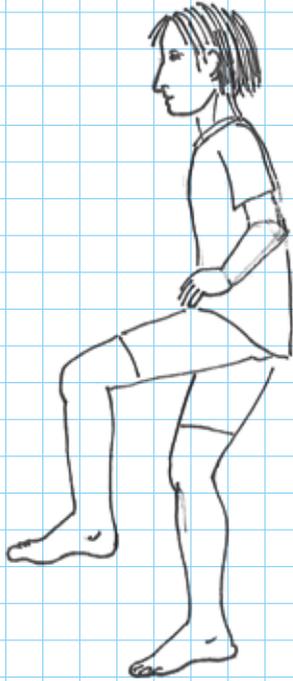
- während du den Weg abgehst, etwas von einer Hand in die andere geben, ohne dabei auf den Weg, die Hindernisse bzw. den Boden zu schauen

Variationen:

- hochwerfen und fangen
- Handschuhe während dem Gehen an- und dann wieder ausziehen
- Gehgeschwindigkeit variieren
- Weganordnung ändern

Wiederholungszahl: 8 Durchgänge

17 KOORDINATIVE FÄHIGKEIT – GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT



Vorbereitung:
Ausgangsposition Stand

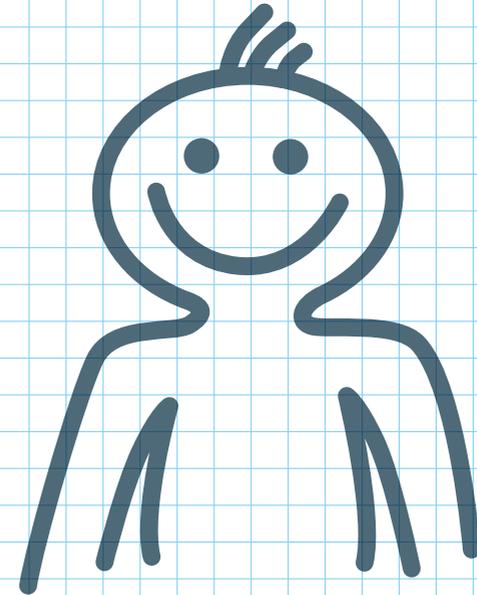
Ausführung:
• stehe so lange wie möglich im Einbeinstand, Seite wechseln

Variationen:
• ein Auge schließen, dann beide Augen schließen; zuerst ein Auge öffnen und dann das zweite Auge
• auf instabiler Unterlage (zusammengerollte Matte, Pöster, Sitzauflagen,...)
• Arme seitlich heben, abwechselnd mit dem Zeigefinger die Nase berühren

Wiederholungszahl: pro Seite 4x

18 BRAINFITNESS KONZENTRATION

$$3 \times 8 = 24$$



Finde alle unmittelbar aufeinander folgenden Zahlenpaare, deren Multiplikation 24 ergibt.

1 8 7 3 8 2 9 3 5 6 7 8 4 6 3 2 8 9 3 2 5 7 8 3 9 1 2 4 7 6 4 9
2 3 1 8 4 6 8 7 5 3 8 2 7 9 1 5 4 3 9 6 6 2 5 4 6 7 3 8 2 7 3 8
2 9 3 8 4 8 2 7 8 9 8 5 6 4 7 2 3 6 8 3 7 4 6 5 3 1 2 8 7 4 8 9
3 8 2 5 6 4 7 6 2 1 8 5 2 5 4 7 6 4 8 9 3 8 4 7 2 0 2 9 3 7 4 6
5 5 7 3 6 6 8 3 9 2 8 4 6 5 2 8 2 4 6 9 1 2 1 8 3 7 4 6 6 7 3 1

Beispiel: 1 8 7 3 8 2 9

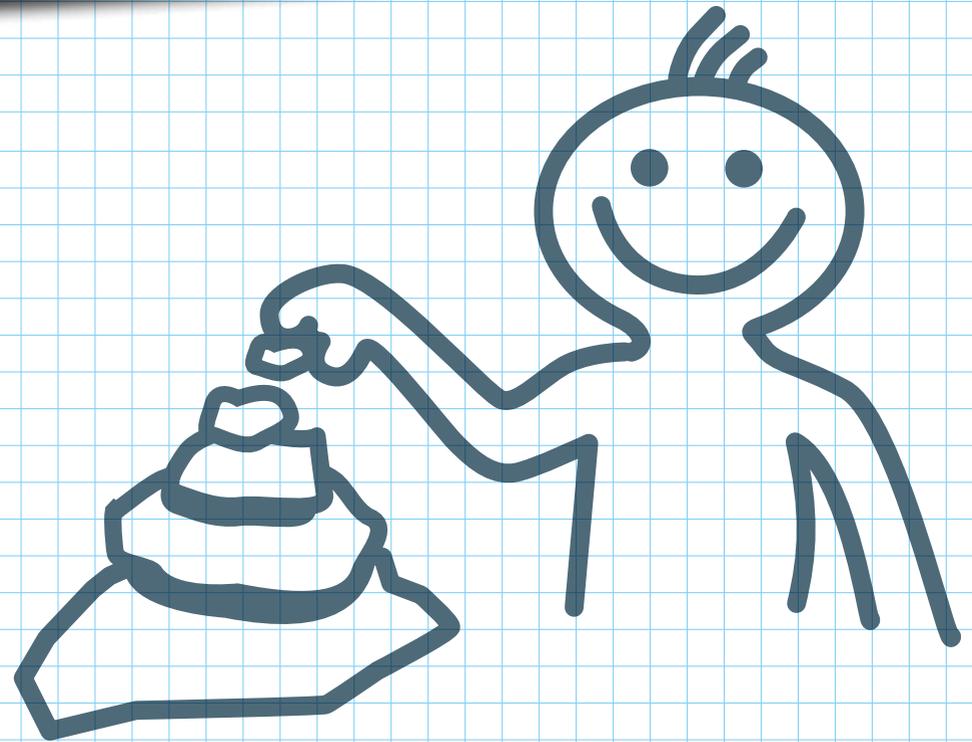
19 BRAINFITNESS KÖRPERTEILE



Finde mindestens zehn zusammengesetzte Hauptwörter, die einen Körperteil enthalten. Die gefundenen Wörter müssen nichts miteinander zu tun haben.

Beispiel: Tischbein, Holzkopf

20 BRAINFITNESS TURMBAU



Suche in der Umgebung viele unterschiedlich große Steine. Baue daraus einen möglichst hohen Turm. Du kannst die Aufgabe auch miteinander lösen. Bei wem stürzt der Turm schließlich um?



ASKÖ Landesverband Oberösterreich
4040 Linz, Hölderlinstraße 26
Telefon: +43 732 / 73 03 44
Fax: +43 732 / 73 03 44 - 33
E-Mail: lv@askoe-ooe.at
Web: www.asko-oo.at