

Mit dem PVÖ zu Longevity – gesünder, erfüllter, länger LEBEN

Die 4 wichtigsten Faktoren, dir wir alle persönlich beeinflussen können:

- Bewegung (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination)
- Ernährung (abwechslungsreiche Kost, nicht hochverarbeitete Lebensmittel)
- Regeneration (Schlaf, Stressreduktion, mentale Gesundheit)
- psychosoziale Gesundheit (soziale Kontakte, aktives Engagement in der Gesellschaft)

Als Einstieg: 6 Übungen zum perfekten Ganzkörpertraining



Statischer Einbeinstand in verschiedensten Varianten als Basis für unser Gleichgewicht. Schwerpunkt über dem Standbein, und unser Rücken bleibt gerade. Varianten: mit einem angezogenen Bein (Bild) oder für Fortgeschrittene bis zur Standwaage (wichtig: zuerst Spannung aufbauen, gerader Rücken und Hüfte parallel), der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.



Die Kniebeuge, als die „Königin aller Übungen“, ist richtig ausgeführt ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bein- und Gesäßmuskulatur. Zu beachten sind ein schulterbreiter, zentraler Stand am ganzen Fuß, die parallele Beinachse und ein gerader Rücken, Blick nach vorne, Beugung max. bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden.



Vierfüßlerstand mit geradem Rücken. Arme schulterbreit – Beine hüftbreit. Abwechselnd werden ein Bein und ein Arm diagonal bis zur Horizontale angehoben. Wichtig: Bauchmuskelspannung und Hüfte nicht seitlich absinken lassen sowie das Bein nicht zu hoch heben damit wir unsere Wirbelsäule nicht beleidigen. Mögliche Variante: in Bauchlage.



Crunches (Bauchpressen) sind die perfekte Möglichkeit um unsere Bauchmuskulatur zu trainieren. Hände seitlich um ein „Mitziehen“ am Kopf zu vermeiden. Fersen aufstellen, Bauchspannung aufbauen, gleichmäßig atmen. Wichtig: Nicht mit Schwung und auch nicht zu weit aufrichten. Die Spannung während der ganzen Übungszeit aufrecht erhalten.



Mit der Theraband-Übung können wir unsere Schulterblattmuskulatur und die Aufrichtung unserer Brustwirbelsäule optimal trainieren. Band beliebig in Schulterhöhe einhängen, aufrechte Schrittstellung zur Entlastung der Wirbelsäule, Arme parallel zum Boden und nach hinten ziehen – so einfach geht's.



Wandliegestütze als die perfekte Vorübung zum Bodenliegestütz. Körperspannung aufbauen und von der Wand langsam abdrücken. Fortgeschrittene können das Abdrücken auch dynamischer oder gar explosiv durchführen um die Reaktivkraft zu trainieren.

Kontakt: Roland Adami, PVÖÖ-Landessportkoordinator | ☎ 0 664/88 455 324 | ✉ roland.adami@pvoe.at

