

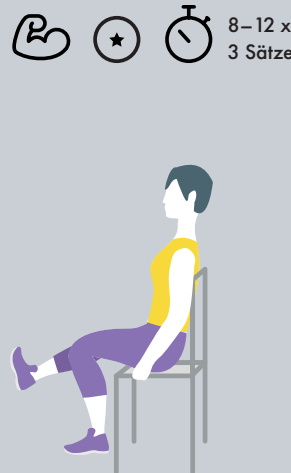
LET'S GO! FIT

40 TAGE
FAULHEIT
FASTEN

MITTWOCH, 2. MÄRZ BAUCHMUSKELÜBUNG IM SITZEN

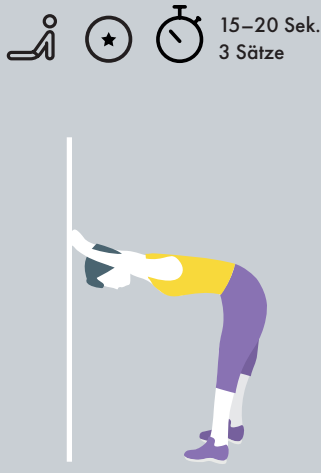
- Aufrechter Sitz am vorderen Sesselrand
- Beine hüftbreit im rechten Winkel am Boden platzieren
- Schulterblätter an Sessellehne anlehnen, Rumpf anspannen
- Abwechselnd die Beine (je 8–12 x) anheben
- Belastung kurz halten, dann das Bein wieder am Boden absetzen

TIPP: Je gestreckter das Bein, desto anspruchsvoller die Übung.



DONNERSTAG, 3. MÄRZ NEUNZIGGRAD

- Im Abstand einer Beinlänge die Hände etwas breiter als Schulterbreite an einer Wand platzieren
- Arme gestreckt lassen und mit dem Oberkörper in Richtung Boden gehen
- Gesäß nach hinten strecken, sodass ein rechter Winkel zwischen Ober- und Unterkörper entsteht
- So weit in die Dehnung gehen, bis eine leichte Spannung wahrnehmbar ist
- Fühlt sich die Dehnung nicht gut an, hilft es eine Sohlenlänge zurückzugehen



FREITAG, 4. MÄRZ HAMPELMANN

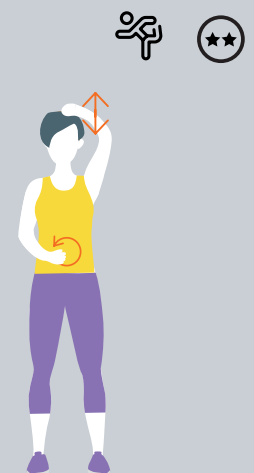
- Anfangsposition: Schulterbreiter Stand, aufrechter Oberkörper, Arme seitlich vom Rumpf und Hände berühren die Oberschenkel
- Bei Bedarf an der Lehne des Sessels festhalten (= Gleichgewichtshilfe)
- Die Fersen langsam und so weit als möglich, bis man auf die Zehenspitzen gelangt, anheben
- Das Sprunggelenk soll dabei ganz durchgestreckt werden
- Arm-Beinkoordination: Bewegungsänderungen der Arme und Beine sollen zeitgleich passieren
- Fließender Wechsel zwischen den beiden Positionen



SAMSTAG, 5. MÄRZ KREISEN & KLOPFEN

- Schritt 1:** Mit einer Hand am Bauch Kreise zeichnen. Erst mit Schritt 2 starten, wenn Schritt 1 problemlos funktioniert.
- Schritt 2:** Mit der anderen Hand am Kopf klopfen. Wenn es gut funktioniert > die Hände tauschen!

Tipp: Bei Koordinationsübungen ist es wichtig, sich ausreichend Zeit zu geben und erst dann zur nächstschwierigeren Variante weiterzugehen, wenn die einfachere Variante problemlos abläuft.



MONTAG, 7. MÄRZ HACKEN

- Hüftbreiter, aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knien
- Arme locker, seitlich des Körpers
- Oberkörper gestreckt in eine leichte Oberkörpervorlage bringen und Gesäß nach hinten unten ziehen
- Arme sind in Verlängerung des Oberkörpers nach vorne oben ausgestreckt
- Handflächen zeigen zueinander
- In der Position 15–30 Sekunden lang kleine schnelle Hackbewegungen/Auf- und Abbewegungen machen



DIENSTAG, 8. MÄRZ WALL SLIDES

- Mit geradem Rücken an eine Wand lehnen
- Knie leicht beugen und Rumpf anspannen, sodass der Rücken (inkl. Hinterkopf) die Wand berührt
- Arme ähnlich einem „Hände hoch“-Kommando, seitlich, im rechten Winkel nach oben neben den Körper geben, sodass Ellbogen und Handrücken die Wand berühren
- Übungsausführung: Arme an der Wand entlang auf und ab führen – soweit es mit leichter Spannung möglich ist

TIPP: Ellbogen und Handrücken haben durchgehend Kontakt mit der Wand. Ist dies nicht schaffbar, dann einfach mit den Füßen etwas nach vorne gehen.



MITTWOCH, 9. MÄRZ WADENHEBER

- Aufrechter, schulterbreiter Stand
- Bei Bedarf an der Lehne des Sessels festhalten (= Gleichgewichtshilfe)
- Die Fersen langsam und so weit als möglich, bis man auf die Zehenspitzen gelangt, anheben
- Das Sprunggelenk soll dabei ganz durchgestreckt werden

Tipp: Um den Trainingsreiz der Übung zu erhöhen, einfach am Rand einer Stufe platzieren, damit die Fersen noch weiter abgesenkt können.



DONNERSTAG, 10. MÄRZ HÜFTKREISEN

- Aufrechter Stand
- Ein Bein mit abgewinkeltem Knie möglichst hoch anheben, so weit als möglich nach außen/zur Seite drehen und in einer Kreisbewegung wieder nach unten führen
- Bein ohne absetzen, wieder hochziehen
- den nächsten Kreis starten
- 15–20 Wiederholungen pro Bein inklusive Richtungswechsel

Tipp: Den Bewegungsumfang vollständig ausnützen und versuchen immer etwas größere Kreise zu machen.

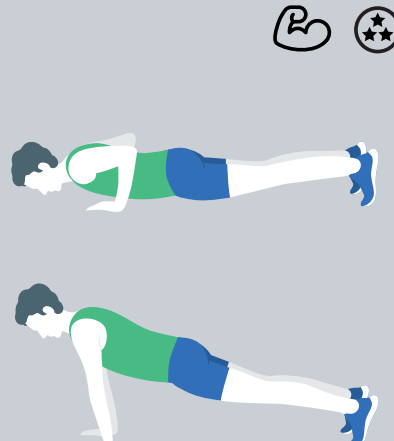


FREITAG, 11. MÄRZ LIEGESTÜTZE

- Liegestützposition
- Füße entweder direkt nebeneinander oder hüftbreit auseinander platzieren
- Körper kontrolliert absenken und wieder nach oben drücken

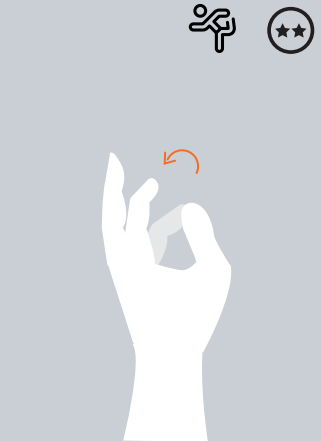
Tipp: Immer gerade bleiben. Besonders Rumpf und Gesäß sollen durchgehend unter Anspannung stehen.

Vereinfachung: Liegestütze im Vierfüßlerstand mit angehobenen Unterschenkeln, Oberarme in Kopfhöhe



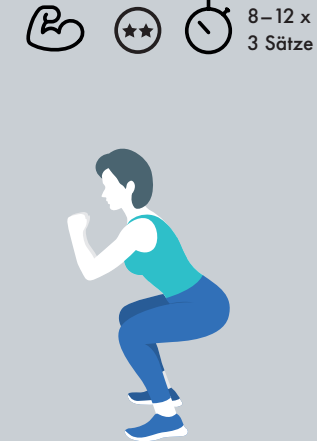
SAMSTAG, 12. MÄRZ FINGERTANZ

- Mit dem Daumen der Reihe nach alle Finger abtippen, indem der Daumen vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger und zurückwandert
- Funktioniert das? Dann dasselbe mit der zweiten Hand
- Funktioniert das? Dann mit beiden Händen starten
- Funktioniert das? Mit geschlossenen Augen loslegen
- Funktioniert das? Augen öffnen und gegenseitig starten! Links startet der Daumen beim Zeigefinger und rechts startet der Daumen beim kleinen Finger



MONTAG, 14. MÄRZ KNIEBEUGE

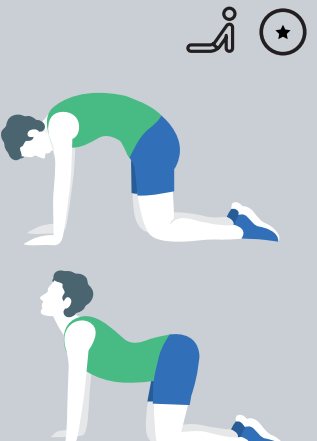
- Hüftbreiter, aufrechter Stand mit neutralem Rücken und angespannter Bauchmuskulatur
- Langsam und kontrolliert die Knie beugen bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind
- Oberkörper neigt sich dabei leicht nach vorn, das Gesäß wird dabei in Richtung Fersen geführt
- Knie zeigen in Richtung der Zehenspitzen
- Beim Hochgehen über die Fersen abdrücken



DIENSTAG, 15. MÄRZ KATZE & KUH

- Vierfüßlerstand
- Fließender Wechsel zwischen Katze und Kuh
- Katze: Blick nach unten richten, sodass der Rücken rund wird – Kinn zur Brust und Bauchnabel zum Rücken ziehen – Ausatmung
- Kuh: Blick nach oben richten, sodass der Rücken in ein Hohlkreuz geht – Gesäß nach hinten rausstrecken – Einatmung
- Fließender Wechsel zwischen Katze und Kuh

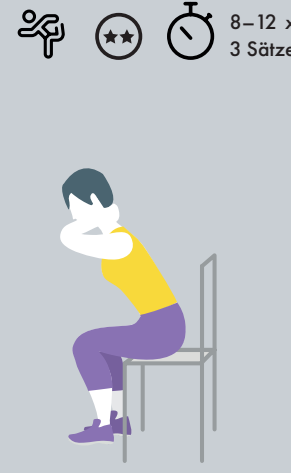
Tipp: Die Übung ist sowohl im Stehen als auch im Vierfüßlerstand am Boden möglich.



MITTWOCH, 16. MÄRZ AUFRICHTER

- Aufrechter Sitz auf einem Sessel, Füße hüftbreit am Boden platziert
- Hände so im Nacken verschränken, dass sie jeweils ein Dreieck neben dem Kopf bilden und die Schulterblätter nach hinten unten ziehen
- Von dieser Position aus den Oberkörper gestreckt nach vorne unten und wieder hoch beugen
- Der Rumpf bleibt während der gesamten Übung angespannt und der Rücken gerade

Tipp: Die Übung langsam und bewusst ausführen, in kein Hohlkreuz fallen und nicht auf das Atmen vergessen.



DONNERSTAG, 17. MÄRZ SPRUNGGELENKS- MOBILISATION

- Einbeinstand
- Mit einem Fuß mind. 15–20 WH im Uhrzeigersinn + mind. 15–20 WH gegen den Uhrzeigersinn kreisen
- Seite wechseln

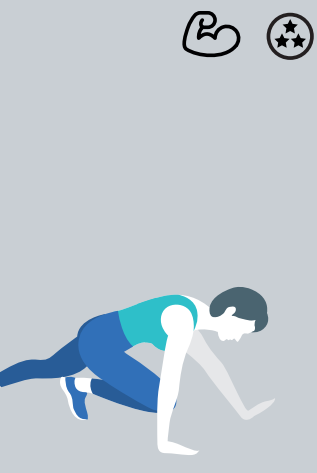
TIPP: Nach und nach versuchen den Bewegungsumfang zu vergrößern.



FREITAG, 18. MÄRZ BÄREN-WALK

- Vierfüßlerstand
- Knie leicht anheben, sodass nur noch Hände und Fußspitzen Kontakt zum Boden haben
- Abwechselnd nur mit einer Hand und dem entgegengesetzten Fuß vorwärtsbewegen
- rechte Hand und linkes Bein/linke Hand und rechtes Bein
- Kopf bleibt durchgehend in Verlängerung der Wirbelsäule nach unten gerichtet

TIPP: Rücken und Hüfte sollen während der gesamten Übung in derselben Position bleiben.



SAMSTAG, 19. MÄRZ STOP & GO

- Abwechselnd eine Hand mit geöffnete Handfläche auf die Brust legen und die andere Hand als Faust nach vorne ausstrecken
- Diese Handpositionen gleichzeitig wechseln, sodass einmal die eine Hand offen und die andere als Faust ausgestreckt wird

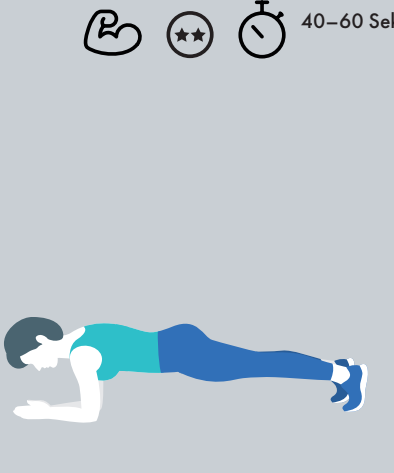
Tipp: Um die Schwierigkeit zu steigern, die Positionen der Hände wechseln, z.B. ausgestreckte Hand zur Faust geballt; Hand auf der Brust bleibt offen.



MONTAG, 21. MÄRZ UNTERARMSTÜTZ

- Ellbogen am Boden unter den Schultern positionieren
- Gesäß und Bauchnabel durchgehend kräftig anspannen
- Position für mindestens 40–60 Sekunden halten

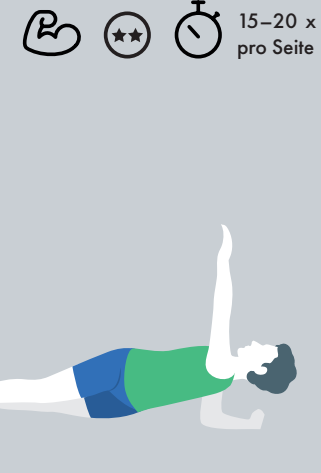
TIPP: Beim Zueinanderziehen von Brust- und Schambein erhöht sich die Spannung in der geraden Bauchmuskulatur.



DIENSTAG, 22. MÄRZ SCHRAUBE

- Start in der einfachen Liegestützposition
- Gesäß und Bauchmuskulatur kräftig anspannen
- Abwechselnd eine Hand vom Boden abheben und mit dem Rumpf zur Seite aufrufen
- Der Blick folgt dabei der Hand
- Dabei jeweils einen Arm gestreckt so weit als möglich in Richtung Decke führen (= Oberkörper dreht sich vollständig zur Seite)

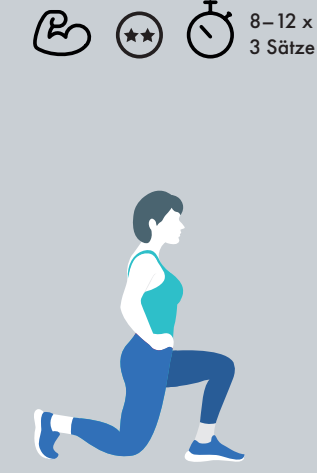
TIPP: Die Übung kann auch in der Unterarmstützposition ausgeführt werden.



MITTWOCH, 23. MÄRZ AUSFALLSCHRITT

- Von einem hüftbreiten Stand ausgehend mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne gehen – das ist nun die Ausgangsposition
- Im Ausfallschritt das hintere Knie bis knapp über den Boden absenken
- Knie und Ferse bleiben dabei in einer Linie
- Mit der Ausatmung über die vordere Ferse wieder in die Ausgangsposition zurückdrücken

TIPP: Bauch und Gesäß sind durchgehend angespannt und der Oberkörper bleibt aufrecht.



DONNERSTAG, 24. MÄRZ AUFDREHER

- Schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien
- Arme gestreckt auf den Knien ablegen
- Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt
- Ähnlich einer Flügelbewegung abwechselnd eine Hand, so weit als möglich, zur Seite hoch in Richtung Decke und wieder zurückbewegen
- Blick folgt der Hand und Handrücken ist zur Decke gedreht

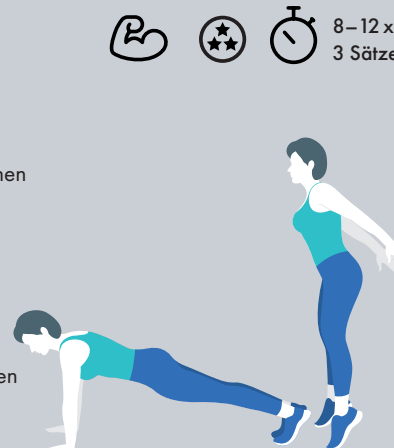
Hinweis: Die Bewegung bewusst langsam ausführen und versuchen im Laufe der Übung immer etwas weiter aufzudrehen.



FREITAG, 25. MÄRZ BURPEE

- Aus dem aufrechten, hüftbreiten Stand tief in die Hocke gehen und mit den Händen vor den Füßen am Boden abstützen
- Aus dieser Position in eine Liegestützposition springen und danach einen Liegestütz durchführen
- Körper am Boden ablegen und über die Kobra hochdrücken, zeitgleich mit den Füßen nach vorne springen, sodass man wieder in die Hockposition gelangt
- Von der Hockposition einen geraden Streck sprung ausführen

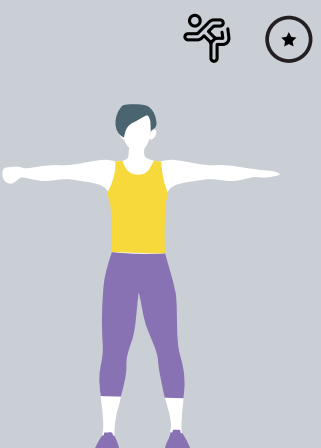
TIPP: Durchgehend auf eine hohe Körperspannung achten.



SAMSTAG, 26. MÄRZ GEGENGLEICHES HANDDREHEN

- Aufrechter Stand, Arme auf Schulterhöhe zur Seite gestreckt
- Eine Handfläche nach oben und die andere nach unten drehen
- Die Hand, die nach oben zeigt, hat die Handfläche geöffnet
- Die Hand, die nach unten zeigt, ist zu einer Faust geballt
- Nun werden die Arme dynamisch gedreht und so auch die Handstellungen gegenseitig gewechselt

Hinweis: Die Handpositionen können bei gutem Beherrschten variiert werden.



MONTAG, 28. MÄRZ BERGSTEIGER

- Aufrecht und hüftbreit mit einer Armlänge Abstand vor einer Wand stehen
- Hände schulterbreit auf Höhe der Schultern an der Wand platzieren, die Fingerspitzen zeigen nach oben
- Platzierung der Handflächen und der Fußsohlen wird bis zum Ende der Übung nicht verändert
- Abwechselnd immer ein Knie zum diagonal liegenden Ellbogen führen

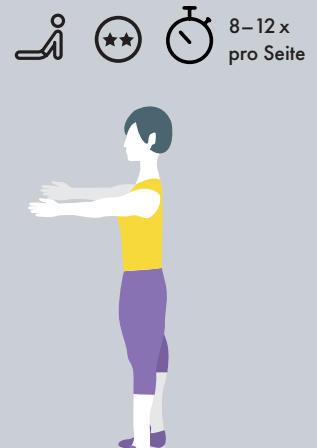
TIPP: Der Rücken bleibt während der Übung immer gerade und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.



DIENSTAG, 29. MÄRZ OBERKÖRPERDREHER

- Aufrechter, hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien
- Hände vor den Körper fallen
- Unterarme sind parallel zum Boden
- Blick und Kopf bleiben durchgehend in dieser Position, Oberkörper und Hände drehen sich abwechselnd nach rechts und nach links
- Hüfte bleibt durchgehend gerade

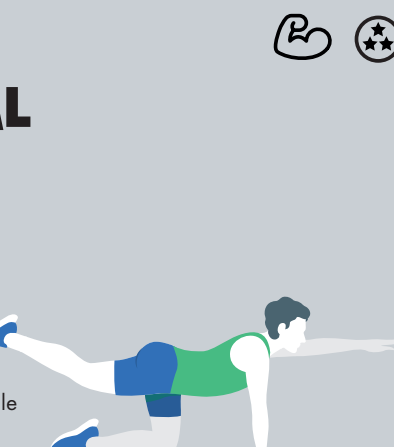
TIPP: Damit der Kopf und der Blick gerade bleiben, zur Kontrolle auf einen Punkt vor sich fixieren oder vor einem Spiegel üben.



MITTWOCH, 30. MÄRZ VIERFÜSSLER DIAGONAL

- Vierfüßlerstand
- Diagonal einen Arm und ein Bein gestreckt anheben (Arm auf Schulterhöhe und Bein auf Hüfthöhe)
- Rumpf ist angespannt, bleibt gerade und rotiert nicht
- Die diagonale Streckposition kurz halten, Knie und Ellenbogen zusammenführen und wieder in die Streckposition kommen

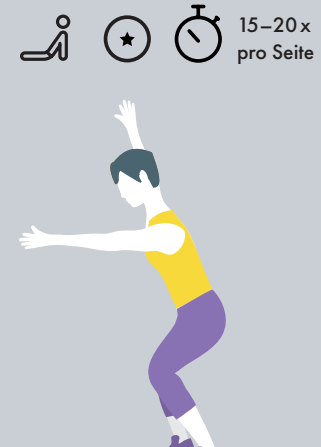
TIPP: Kopf bleibt durchgehend in Verlängerung der Wirbelsäule und die Bewegung kommt aus Schulter- und dem Hüftgelenk.



DONNERSTAG, 31. MÄRZ SCHWUNGGYMNASTIK LANGLÄUFR

- Aufrechter, schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien
- Arme anfangs seitlich vom Körper locker hängen lassen
- Abwechselnd mit den Armen diagonal vor- und zurückschwingen
- Locker mit den Knien dynamisch mitwippen
- Bewegungsumfang soll nach und nach vergrößert werden

TIPP: Die Übung fördert die Beweglichkeit in der Schulter, der Halswirbelsäule und der Brustwirbelsäule.



FREITAG, 1. APRIL SUMO-KNIEBEUGE

- Schulterbreiter Stand, Zehenspitzen zeigen nach außen
- Langsam und kontrolliert die Knie beugen bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind
- Oberkörper neigt sich dabei leicht nach vorne und das Gesäß schiebt sich nach hinten unten
- Knie zeigen in Richtung der Zehenspitzen
- Körpergewicht bleibt durchgehend auf den Fersen

TIPP: Die Knie zeigen immer in Richtung der Zehenspitzen.



SAMSTAG, 2. APRIL EINBEINSTAND

- Einbeinstand und das zweite Bein bis in den rechten Winkel anheben
- Im rechten Winkel und so weit als möglich vor und zurückgehen
- Gesäß und Bauchmuskulatur bleiben durchgehend angespannt

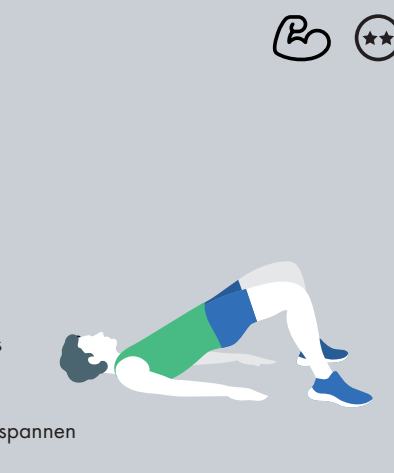
TIPP: Hohlkreuz vermeiden, Hüfte soll durchgehend stabil bleiben.



MONTAG, 4. APRIL SCHULTERBRÜCKE

- Rückenlage am Boden mit hüftbreit angewinkelten Beinen
- Fersen knapp zum Gesäß ziehen und Arme neben dem Körper ausstrecken
- Ausatmung: Becken nach oben anheben und die Hüfte nach oben strecken
- Position für ein paar Sekunden am höchsten Punkt halten
- Einatmung: Becken kontrolliert nach unten führen, ohne das Gesäß am Boden abzulegen

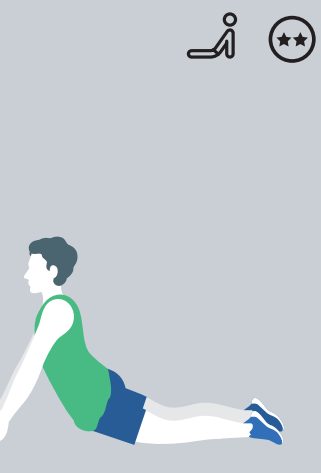
TIPP: Während der gesamten Übung die Gesäßmuskulatur anspannen und den Bauchnabel nach innen Richtung Wirbelsäule ziehen.



DIENSTAG, 5. APRIL KOBRA

- Bauchlage am Boden, Füße liegen hüftbreit nebeneinander, Stirn hat Bodenkontakt
- Hände körpernah auf Schulterhöhe neben dem Körper aufrufen, Ellbogen zeigen nach hinten
- Ausatmung: Mit der Kraft des Rückens den Brustkorb nach oben anheben/durchstrecken
- Becken und Schambein haben durchgehend Bodenkontakt

TIPP: Kopf in den Nacken legen und nach ein paar Atemzügen fließend zurück in die Ausgangsposition wechseln und dann wiederholen.



MITTWOCH, 6. APRIL SCHWIMMER

- Bauchlage auf der Matte
- Arme und Beine in Verlängerung der Wirbelsäule ausstrecken
- Handflächen zeigen zueinander
- Ausatmung: Im Wechsel Arme und Beine ein paar Zentimeter vom Boden abheben
- Einatmung: Arme und Beine kontrolliert Richtung Boden führen

TIPP: Die Bewegung kann man intensivieren, indem man Arme und Beine gegenseitig im Wechsel hoch und tief bewegt.



DONNERSTAG, 7. APRIL SEITLAGE

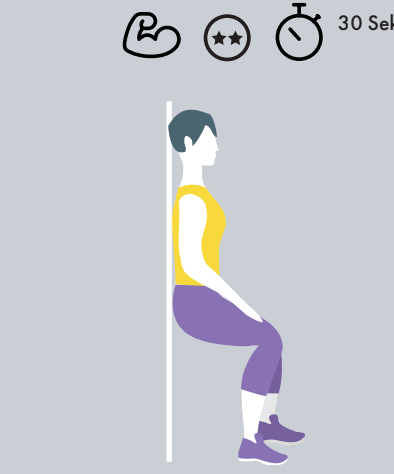
- Schmalen Stand mit überkreuzten Füßen
- Arme über Kopf gestreckt zusammengeben
- Hüfte seitwärts schieben
- Hände in die Gegenseite der Hüfte bewegen



FREITAG, 8. APRIL WANDHOCKE

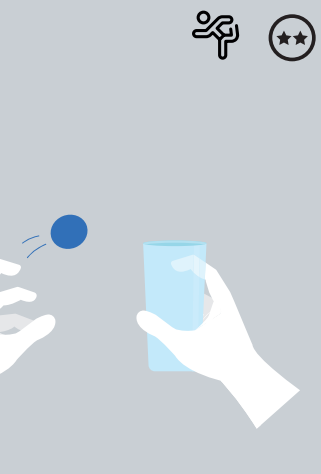
- Im hüftbreiten Stand mit aufrechtem Rücken gegen eine Wand lehnen
- So tief nach unten rutschen, dass Unter- und Oberschenkel etwa einen rechten Winkel bilden
- Position so lange als möglich (mind. 30 Sekunden) halten

TIPP: Wichtig ist, dabei den Rumpf immer angespannt zu lassen und nicht ins Hohlkreuz zu verfallen.



SAMSTAG, 9. APRIL BALL TRIFFT BECHER

- Rechte Hand hält ein Gefäß, linke Hand hält einen Ball
- Ball hochwerfen und mit Gefäß fangen
- Steigerung:
- 1. Rechts wirft Ball hoch, Links gibt den Becher sofort in die rechte Hand, rechte Hand fängt Ball
- 2. Ball von Partner zuwerfen lassen
- 3. Überkopfwurf: Hand mit Ball ist hinter dem Rücken; Hand mit Gefäß ist vor dem Körper



MONTAG, 11. APRIL SHOULDER TAPS

- Startposition ist die Liegestütz-Ausgangsposition
- Abwechselnd wird immer eine Hand abgehoben und berührt die diagonale Schulter
- Bauchmuskulatur und Gesäß bleiben durchgehend angespannt, sodass der Rumpf durchgehend in derselben Position bleibt und keine Rotation passiert
- Es gibt diese Übung auch in einer einfacheren Variante: Stehend an einer Wand

TIPP: Der Kopf bleibt durchgehend in Verlängerung der Wirbelsäule.



DIENSTAG, 12. APRIL WINDMÜHLE

- Gegrätschter Stand mit leicht nach außen zeigenden Zehen
- Oberkörper nach vorne beugen, sodass man mit den Handflächen den Boden berührt
- Jeweils einen Arm aufdrehen, sodass beide Arme eine senkrechte Linie bilden
- Fließender Wechsel der Seiten

TIPP: Die Bewegung langsam und ohne Schwung oder ruckartige Bewegungen durchführen.



MITTWOCH, 13. APRIL SKISPRINGER

- Hüftbreiter Stand mit gebeugten Knien und nach vorne gekippten Oberkörper
- Arme so weit als möglich nach hinten hochgestreckt
- Aus dieser Position explosiv nach vorne, bis auf die Zehenspitzen, hochgehen (Fersen heben auch explosiv ab)
- Oberkörper streckt sich nach vorne durch, Schulterblätter bleiben nach hinten unten gezogen

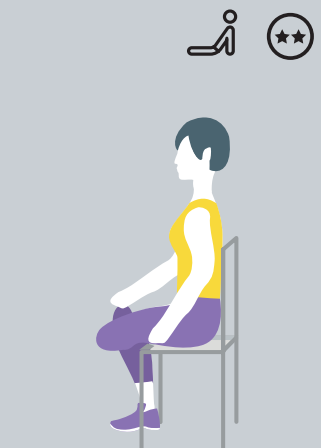
TIPP: Die Übung besteht aus einer explosiven Vorhochbewegung und langsamem Zurückkehren in die Ausgangsposition.



DONNERSTAG, 14. APRIL RÜCKEN- UND GESÄSS- MUSKELDEHNUNG

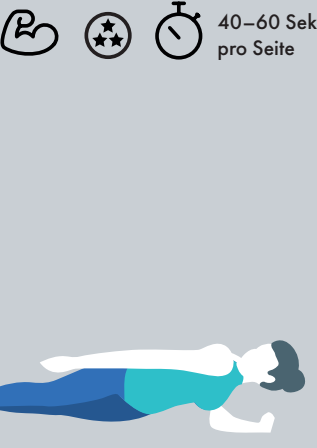
- Aufrechter Sitz am vorderen Rand eines Sessels
- Beine hüftbreit am Boden platziert
- Rechtes Sprunggelenk auf den linken Oberschenkel geben
- Rechte Hand auf das rechte Knie legen
- Mit aufrechtem Oberkörper so weit als möglich nach vorne beugen

TIPP: Je mehr Druck man auf das Knie gibt, desto intensiver ist die Übung.



FREITAG, 15. APRIL SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ

- Auf einer Seite liegend mit dem Ellbogen direkt unter der Schulter platziert, die Hand zeigt in Blickrichtung
- Beine entweder übereinander oder leicht gegrätscht
- Die zweite Hand ist in der Hüfte platziert und das Becken wird angehoben
- Position für mindestens 40–60 Sekunden halten
- Seitenwechsel



SAMSTAG, 16. APRIL STANDWAAGE/ WANDWAAGE

- Start in hüftbreitem Stand
- Oberkörper aufrecht nach vorne neigen und gleichzeitig ein Bein nach hinten vom Boden abheben, bis Oberkörper und Bein parallel zum Boden sind
- Die Arme seitlich neben dem Körper ausstrecken
- Position halten und fließender Wechsel in die Standwaage

TIPP: Zwei Fußlängen entfernt vor eine Wand hinstellen und die Bewegung nur mit Bein und Oberkörper ausführen.



**STAY
ACTIVE!**
letsgograz.at

LET'S GO! GRAZ



DAS WAR DAS GRAZER SPORTJAHR 2021

170 MIT-MACH-AKTIONEN DER GRAZER VEREINE

65 SPORTARTEN

300.000 SCHLOSSBERG-FOTOS

2.300 „7 SUMMITS“-ABSOLVENTINNEN

70.000 AUFRUFE VON „TOUR AROUND GRAZ“

215 SPORTLERINNEN & FUNKTIONÄRINNEN BEI LET'S GO LADIES

10.000 GESPIELTE TISCHTENNIS-MATCHES

15 GROSSVERANSTALTUNGEN

250 MIO. SCHRITTE

UVM.



SportstadtGraz
#letsgograz
letsgograz.at