



108 hello familiii 00 2018

oto: iStock Images

"Es ist schön, sich zu spüren"

Es ist nicht leicht, sich für Bewegung zu motivieren, wo doch die Zeit für alles zu knapp und es daheim auf der Couch viel gemütlicher ist. Von wegen: So holt MAMAfit-Coach Iris Flohmayr-Dichtl Mamas aus der Bequemlichkeitsfalle.

Wer glaubt, dass man als Couchpotatoe langfristig durchkommst, irrt. Alltagsbelastung mit Kinder-, Jobund Freizeitstress zehren an der Substanz. Die Fitness, die an sich vielleicht in jugendlichen Jahren erarbeitet hast, sind nach Jahren der Untätigkeit verpufft. Also kein Ausruhen auf längst verwelkten Lorbeeren.

Der Körper ist ein Bewegungsapparat und als solcher zu benutzen. Zudem funktioniert er äußerst ökonomisch. Wenn ihm nicht regelmäßig ein gewisses Maß an Bewegung abverlangt wird, reduziert er seine Leistung auf das allernötigste Minimum. Er wird im normalen Alltag gerade noch funktionieren. Wenn mehr Stress aufkommt, hat er meist zu wenig Kompensationsmechanismen, um damit zurechtzukommen. Im Extremfall endet das beim kompletten Zusammenbruch – Endstation Burnout.

Warum ist das so? Im Grunde genommen funktioniert unser Körper noch immer wie in der Steinzeit. Mit dem Unterschied, dass damals die Menschen zur Bewegung (zum Jagen, Sammeln, Herumziehen) gezwungen waren, um überleben zu können. Davon sind wir heute weit entfernt. Überall stehen uns moderne Fortbewegungsmittel und Konsumgüter zur Verfügung. Diese bringen uns ohne große körperliche Anstrengung von A nach B und erleichtern

uns das Leben scheinbar. Genau dieser Umstand stellt eine große Falle dar. Das nötige Bewegungspensum, das unser Körper fürs Funktionieren und Gesundbleiben braucht, wird ihm heutzutage nämlich nicht mehr abverlangt.

Mehrere Studien empfehlen als Basis eines gesunden Lebensstils 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Das entspricht in Summe einem flotten Marsch über die Dauer von 45-60 min. Zusätzlich sollte man sich noch

2-4 x pro Woche 30min bei einem Workout kraftmäßig richtig auspowern. Wesentlich ist, dass viele Muskeln brennen und man dabei ordentlich schwitzt. Wenn da nicht die Sache mit der Motivation wäre. Dass Sport irrsinnig gesund für uns alle ist, wissen wir ja. Aber wie überlistet man den inneren Schweinehund, der einen auf die Couch lotsen möchte? Wie schafft man es den Hintern hochzukriegen und freiwillig mehrmals die Woche ins Schwitzen zu kommen? Hier einige Tipps von MAMAfit-Coach Iris Flohmayr-Dichtl für Mamas, wie die Verwandlung vom Couchpotato zum Sportlerass gelingen kann.



"Ich genieße
das harte
Training, denn
es ist perfekt zum Abbau des Alltagsstress
geeignet."

Theresa Wilkinson 32, zwei Kinder

Richtige Sportart finden – Spaß und Abwechslung müssen gegeben sein!

Je mehr Spaß du beim Sport hast, desto größer wird deine Motivation sein. Nicht jeder ist ein Läufer oder Yogi. Such dir eine Sportart, die dir wirklich Freude macht und die zu dir passt. Nur das garantiert, dass man über das Gesundheitsmotiv hinaus langfristig dranbleibt und auch Fortschritte macht.

Man kann ruhig auch mal was Neues ausprobieren oder verschiedene Sportarten testen, bevor man die Sache weiter verfolgt. Viele Vereine und Studios bieten





Armkreisfront oder "Weltumarmer", liebevoll auch "Haltungsverbesserer" genannt

Muskeln: Rücken, Rumpf, Schultern, Oberschenkel, Beschreibung: Hüftbreiter Stand, Gewicht weit nach hinten schieben, um so Druck auf die Fersen zu bekommen. Stell dich mit gerade nach vorne gelehntem Oberkörper hin und strecke beide Arme weit nach hinten und versuche, dass sich die Fingerspitzen hinter dem Gesäß berühren, ohne dabei mit deinen Händen das Gesäß zu berühren. Beim Einatmen die Arme in weitem hohem Bogen nach vorne oben zusammenführen, sodas sich die Fingerspitzen abermals berühren. Beide Richtungen 15+20x

zum Beispiel Schnuppertrainings an. Wenn du in regelmäßigen Abständen dein Trainingsprogramm änderst und Abwechslung hineinbringst, baust du dir auch eine dauerhafte Motivation zum Sport auf. Verbinde den Sport mit angenehmen Dingen, die du gerne tust und du wirst feststellen, dass es dir viel leichter fällt, regelmäßig Sport zu treiben.

Bring mehr Bewegung in deinen Alltag

Es gibt so viele Möglichkeiten den Alltag sportlicher und gesünder zu gestalten. Lass Bewegung zu einem natürlichen Teil deines Lebens werden. So könnte ein bewegter Alltag aussehen: Treppensteigen statt Aufzug fahren, mit dem Rad zur Arbeit fahren statt mit dem Bus, steig eine Station früher von Bus, Bim oder U-Bahn aus und gehe heim. Oder gehe

in der Mittagspause ein Stück flott spazieren.

Vereinbare Termine - mit DIR SELBER! Alles was schriftlich fixiert ist und im Terminkalender eingetragen wird, hat mehr Verbindlichkeit. Trage daher auch deine Trainingstermine, egal ob im Studio, Verein, mit Trainer oder nur mit dir selber, in deinen Kalender ein. Genauso, wie du es auch mit einem Meeting oder Arzttermin machst. Halte diese Zeiten so gut es geht ein. Damit erhält Bewegung eine höhere Wertigkeit. Training soll immer und überall ausübbar sein. Sportstätte in der Nähe der Wohnung aussuchen! Wenn der Aufwand zu groß ist, zum Trainingsort zu kommen, kann das anfangs eine große Hürde sein. Such dir Sportarten aus, die immer und überall durchführbar sind und in der Nähe von Wohn-oder Arbeitsort sind. Nimm dir deine Sportsachen am besten gleich morgens mit in die Arbeit. Wer vorher heim fährt, um sie zu holen, bleibt auch gerne mal auf dem Sofa kleben. Am besten ist es, die Sportkleidung gleich in der Früh anzuziehen. Dann fällt das Umziehen gleich weg und du kannst jederzeit losstarten.

Realistische Ziele anvisieren! Ziele erreichst du in kleinen überschaubaren Schritten. Ist das Ziel zu groß, scheint es unerreichbar und die Motivation schwindet rasch wieder. Unterteile dein Ziel in Etappen und versuche die Zwischenerfolge leicht messbar zu machen. Wenn du Gewichtsreduktion anstrebst, ist es sinnvoll die Waage zu verbannen und besser jene Körperumfänge mit einem Massband zu vermessen, an denen du gerne abnehmen möchtest. Diese Vermessung wiederholst du 1x/Woche. Du kannst auch Kleidungsstücke, die dir aktuell nicht passen für die Messung deines Erfolgs heranziehen. Schlüpfe immer wieder in die zu enge Hose rein. Ziel kann es sein, dass die Hose wieder gut passt und locker sitzt.

Infos gibt's unter www.mamafit.at/challenge-me Dr. Iris Floimayr-Dichtl, Mama von Annika,7, und Emil, 4, arbeitet als Sportwissenschafterin, mamaFIT Trainerin und Personal Trainerin/UNIQA Vitalcoach Telefon: 0650/5329863

110 hello familiii 00 2018





Übung: gedrehter Squat oder "Drahdiwaberl"

Muskeln: Rumpfmuskulatur, Oberschenkel, Gesäß Beschreibung: Stelle dich in versetzter Schrittstellung auf und aktiviere deine Körpermitte, indem du die Körperspannung von unten nach oben aufbaust: Beckenboden nach innen oben anspannen, Nabel einziehen, Oberkörper langstrecken und aufrichten, strecke dabei deine Arme nach vor und drehe den Oberkörper jetzt zur Seite des Beins, das du vorne stehen hast. Versuche dabei mit beiden Beinen zu beugen und runter zu gehen. Dabei atmest du aus. Mit dem Einatmen die Beine strecken und hochkommen. Nach 10-15 Wiederholungen wechselst du die Seite.

Übung:

Beckenbodendrücker, "Squeeze it"

Muskeln: Oberschenkel, Brustmuskeln, Beckenbodenmuskeln

Beschreibung: Breiter Stand, Handflächen aufeinander, mit dem Ausatmen Beckenboden fest nach innen oben spannen und den Nabel reinziehen. Gleichzeitig werden dabei die Handflächen aufeinandergepresst und der Beckenboden noch verstärkter nach innen oben gezogen. Dabei beugst du deine Arme und gehst in die kleine Hocke









Österreichs beliebtestes Outdoortraining für Schwangere, Jungmamas und Familien!