

**10-20**

Wiederholungen

**Muskulatur: kräftigt den ganzen Rücken und die Schultern****SPREAD YOUR WINGS**

**AUSFÜHRUNG:** hüftbreite gebeugte Beinposition, Oberkörper gerade nach vorn lehnen, die Arme mit den Kürbissen in der Hand nach unten hängen lassen.

Atme ein, beim Ausatmen zunächst Beckenboden und Nabel einziehen und anschließend die Arme gestreckt nach seitlich oben bis auf Schulterhöhe anheben; die Schultern weit hinten lassen; 10-20 x wiederholen

**Tipp 1: WARMLAUFEN LASSEN**

Wenn die Temperaturen sinken, braucht der Körper, vergleichbar mit einem Auto, länger, um warm zu werden. Werden Gelenke und Herz-Kreislaufsystem unaufgewärmt belastet, kann das zu ernsthaften Verletzungen führen, da die Muskeln, Sehnen und Bändern noch nicht ausreichend vorbereitet sind auf die hohen Spannungen. Darum steht neben Mobilisieren und Schwunggymnastik auch ein lockeres Ausdauertraining am Platz als Aufwärmprogramm fix am Beginn einer Trainingseinheit. Im Herbst und Winter noch ein bisschen länger und intensiver als in der warmen Jahreszeit.

# Pumpkin workout

Haben Sie schon einmal daran gedacht mit einem Stück Gemüse zu trainieren? Nein? Dann haben wir heute für Sie ein schönes Training aufgetischt. Das mamaFIT PUMPKINWORKOUT. Nachhaltiger geht's nicht. Nach dem Motto: „Kürbis lässt die Muckis glühen.“

Text: Iris Floimayr-Dichtl

Das Laub raschelt unter den Füßen, die Kinder sammeln Kastanien und bunte Blätter, die Luft ist frisch und klar. Herbstzeit ist eine tolle Jahreszeit, in der die Natur noch einmal zeigt, was sie kann. Der Kürbis in seinen leuchtenden Farben ist der Inbegriff der Herbstzeit. Er bietet zusätzlich unglaublich viele Möglichkeiten, sich fit zu machen und gesund zu ernähren. Bei mamaFIT-Outdoortraining bekommen Sie die Schönheit der Natur ein ganzes Jahr in all seinen Facetten mit. Gerade jetzt kann Bewegung im Freien besonders viel Spaß machen. Und damit es noch fordernder wird, bringt mamaFIT mit seinem PUMPKINWORKOUT im Oktober einen tollen Akzent in seine beliebten Outdoor-Workouts.

Trainiert werden kann mit kleinen handlichen Kürbissen wie dem Hokkaido oder kleinen Butternuss Kürbissen, die gut in eine Hand passen und wie eine Hantel genutzt werden können. Diese haben ca. ein bis drei Kilogramm pro Stück. Fordernder wird es mit einem größeren Muskat oder Ambercup, der nur mit beiden Händen gestemmt werden kann und beim Training wie ein Medizinball Einsatz findet.

Die Übungen mit dem Kürbis heizen beim Workout in jedem Fall ordentlich ein und bieten zudem eine willkommene Abwechslung im Training. Und wenn der Kürbis nicht mehr für die körperliche Ertüchtigung gebraucht wird, wird er als süße oder saure Köstlichkeit in der Küche verarbeitet. Wie Sie sich ein starkes Immunsystem aufbauen und welche Übungen Sie mit dem Kürbis selber daheim durchführen können, erfahren Sie im Folgenden. Hier stellen wir Ihnen unsere Lieblingsübungen mit dem Kürbis vor:

**10**

Wiederholungen pro Bein

**MUSKULATUR: stärkt Schulter, Arme, Beine und Po****PUMP IT UP**

**AUSFÜHRUNG:** Aufrechter hüftbreiter Stand, die Kürbisse sind in der Hand an der Schulter positioniert. Der Ellbogen ist abgespreizt. Nun mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne machen, mit den Beinen in einen weiten Ausfallschritt gehen und die Kürbisse senkrecht nach oben strecken. Dabei ausatmen. Jetzt wieder zurücksteigen und das Bein wechseln. Der Oberkörper bleibt immer aufrecht.

## Tipp 2: DAS ZWIEBELPRINZIP

In der kühleren Jahreszeit muss die Sportkleidung angepasst werden. Das Zwiebelprinzip hat sich bewährt, ist recht einfach und dank Vorbild aus der Natur auch ganz gut vorstellbar. Eine Schicht liegt über der anderen. Aber die Schichten müssen miteinander funktionieren. Man darf die Zwiebel nicht durchbrechen.

Und so funktioniert's:

**1. SCHICHT: die Warmhalte-Schicht**  
Damit ist Unterwäsche gemeint, am besten eng anliegend und aus Funktionsmaterial. Funktionswäsche hat die Eigenschaft, Feuchtigkeit von innen (der Haut) nach außen (die Umgebung) abzuleiten und nahe am Körper zu verdunsten. Sie speichert nicht. Somit hält diese Kleidung auch bei Schweißnässe warm und trocknet rasch.

**2. SCHICHT: die Isolier-Schicht**  
Diese Schicht hat die Aufgabe, den Körper warm zu halten, ohne Flüssigkeit zu speichern. Sie muss Dampfwärme und -feuchtigkeit durchlassen. Es eignen sich gut luftige Kleidungsstücke aus Materialien wie Fleece oder Kunstfaser. Diese Lage ist nicht wind- oder wasserdicht, denn dadurch würde das Ausdampfen erschwert.

**3. SCHICHT: die Wind- und Wetterschutz-Schicht**  
Die oberste Lage schützt vor der groben Witterung. Insbesondere vor Wind und Regen oder Schnee. Denn damit wird das Wetter von außen abgeblockt. Wenn die Witterung es zulässt, weil weder Regen, Wind, Schnee anstehen, kann diese Schicht weggelassen werden.



**10-20**  
Wiederholungen

**MUSKULATUR: stärkt Rücken, Schultern und Oberschenkel**

### PUMPKIN FRONTRAISE

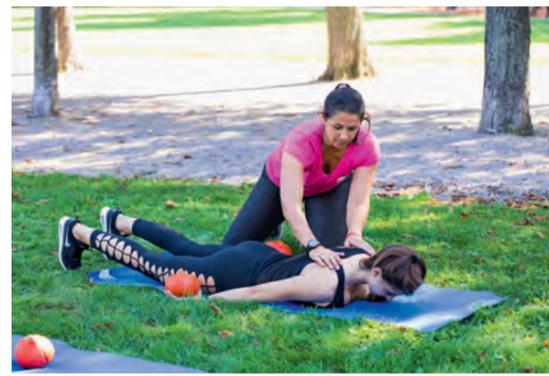
**AUSFÜHRUNG:** hüftbreite gebeugte Beinposition, Oberkörper gerade nach vorn lehnen, die Arme mit den Kürbissen in der Hand auf Brusthöhe vorstrecken. Einatmen, beim Ausatmen zunächst Beckenboden und Nabel einziehen und anschließend die Arme gestreckt mit den Kürbissen nach vorne und oben heben, so hoch es geht; die Schultern weit weg von den Ohren lassen; 10-20 x

**10**  
Wiederholungen pro Bein

**MUSKULATUR: stärkt den Bauch und die Arme**

### CLAPYOUR PUMPKIN – LIFTYOUR LEG

**AUSFÜHRUNG:** aus der aufrechten Sitzposition die Beine mit der Ferse leicht angewinkelt auf den Boden aufstellen und die Kürbisse seitlich neben dem Körper ausgestreckt halten. Nun Beckenboden und Nabel fest nach innen ziehen und den Oberkörper leicht nach hinten lehnen. Dabei ein Bein gewinkelt anheben und die Arme unter dem Knie schließen, sodass sich die Kürbisse darunter berühren. Dabei ausatmen. Beim Einatmen die Arme wieder öffnen und das Bein absenken. Den Oberkörper wieder aufrecht hinsetzen.  
**ACHTUNG:** Wenn Sie noch eine offene Bauchspalte (Rektusdiastase) haben, sollten Sie diese Übung nur mit aufrechtem Oberkörper OHNE Rückneigung machen.



**MUSKULATUR: kräftigt Gesäß, Beine, Rücken, Arme**

### LIFT ME UP

**AUSFÜHRUNG:** aus der Bauchlage Beine ausstrecken und die Zehenspitzen in den Boden drücken, Schambein in die Matte pressen, Blick nach unten richten und den Kopf ein paar Zentimeter vom Boden abheben. Die Arme liegen ausgestreckt neben dem Körper mit den Handflächen nach oben gedreht. Nun Beckenboden und Nabel fest einziehen, ausatmen und dabei beide Arme mit den Kürbissen und ein Bein gestreckt nach oben heben. Beim Einatmen Bein und Arme wieder absenken. Seite wechseln. 20 x.

Wiederholungen  
**20**

**10**

Wiederholungen pro Seite

**MUSKULATUR: Macht einen bombenfesten Core**

### RUSSIAN PUMPKIN TWIST

**AUSFÜHRUNG:** aus der aufrechten Sitzposition die Beine mit der Ferse leicht angewinkelt auf den Boden aufstellen und die Kürbisse gestreckt vor den Körper halten, dabei einatmen. Nun ausatmen, Nabel und Beckenboden nach innen ziehen, den Oberkörper mit rundem Rücken schräg nach hinten neigen und die Arme öffnen und ausatmen. Den hinteren Arm mit dem Kürbis auf den Boden tippen. Beim Einatmen wieder aufrichten und die Kürbisse nach vorne schließen. Seite wechseln.  
**ACHTUNG:** Diese Übung ist nicht geeignet, wenn Sie noch eine Rektusdiastase haben. Lehnen Sie sich nur so weit nach hinten, als Sie Ihren Rücken dabei nicht schmerzhaft spüren.



„Das Training ist wissenschaftlich fundiert, findet im Freien statt und macht viel Spaß.“

**Nina Mahr, 29, Neurowissenschaftlerin an der MedUni Wien und zweifache Mama**

Fotos: Julia Stix



**Wir suchen dich!**  
Werde mamaFIT Trainerin!

[mamafit.at/ausbildung](http://mamafit.at/ausbildung)

