

DAS TONIEBOX-ABO:
DIE COOLE TONIEBOX UND
EIN JAHR HELLO FAMILIII
ZUM SUPERPREIS



hello familiii

hello familiii

September 2019
€ 5,50

RASCHE HILFE BEI SCHULANGST

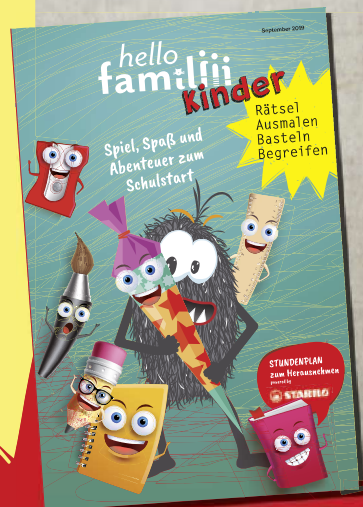
Wie Eltern deren Ursachen erkennen und ihren Kindern helfen können.

ERKLÄR'S MIR, ALS WÄRE ICH FÜNF

So können Eltern ihren Kindern komplexe Themen einfach erklären.

KLIMA-EXTRA: SLOW FAMILY

Warum sich immer mehr Familien für ein nachhaltiges Leben entscheiden.



**MIT KINDERMAGAZIN:
DAS GROSSE HEFT
ZUM SCHULSTART**
36 Seiten Spaß und Spiele

**+ STUNDENPLAN
zum Herausnehmen**

powered by



Streitfall Schlüssel- kinder

Ab wann Kinder einen eigenen Wohnungsschlüssel bekommen können. Worauf Eltern von Schlüsselkindern achten sollten.

zuerst Aufwärmen



ZUM AUFWÄRMEN

stellen Sie sich etwa hüftbreit hin und kreisen die Arme. Zuerst beidseitig vor, dann zurück. Dabei gehen Sie schon in eine lockere Kniebeuge. Die Zehenspitzen zeigen nach außen, die Knie zeigen in Richtung der Zehenspitzen. Nach und nach lehnen Sie sich mit dem Oberkörper immer weiter vor. Der Rücken ist gerade, die Schulterblätter ziehen Sie in Richtung Hosentaschen und der Blick ist nach vorne gerichtet. Den Bauchnabel ziehen Sie sanft zur Wirbelsäule. Das ist nun die Ausgangsposition für die nächsten Übungsabläufe.

Tipp am Rande: Je tiefer die Kniebeuge, umso stabiler die Hüfte, umso besser gelingt die Übung und dabei trainieren Sie auch noch gleich die Oberschenkel und den Po. :) Wenn Sie können, bleiben Sie zwischen den Übungen in der Kniebeuge. Atmen Sie während der Übungsabläufe tief und fließend.

Die Rückenroutine für Jedermann

Es ist Sommer, und der Urlaub steht bevor. Kein Grund, das tägliche Training auslassen zu müssen. Schon während morgens mein Mann im Badezimmer ist, nutze ich die Zeit für meine Rückenroutine. Text: Verena Zopf

Unser Alltag als Vielsitzer bringt viele Nachteile mit sich, ich bin aber der Meinung, dass man mit kleinen Routinen schon sehr viel verändern kann. Tun Sie sich etwas Gutes und starten Sie mit kleinen Mobility-Einheiten. Dabei geht es um Beweglichkeit in den Gelenken und des Bewegungsapparates. In diesem Artikel möchte ich Ihnen eine kleine Routine zur Verbesserung der Mobility der Brustwirbelsäule zeigen.

Den Rücken stärken Ein großes Thema bei vielen meiner Kunden ist einerseits die eingeschränkte Mobilität der Brustwirbelsäule. Meist fällt das im Alltag nicht auf. Die Gelenke, die darüber oder darunter liegen, büßen für die mangelnde Beweglichkeit. Oft führt das zu Verspannungen im Nacken und oberen Rücken oder Schmerzen in der Lendenwirbelsäule. Andererseits ist auch eine Überbeweglichkeit der

Wirbelsäule nicht ratsam. Darum verrate ich Ihnen mein Mobility-Einmaleins. Ausgehend von der Lendenwirbelsäule sehen wir uns im Groben die Gelenke unseres Körpers an. Die Lendenwirbelsäule sollten Sie stärken und eine Überbeweglichkeit vermeiden. Die darüberliegende Brustwirbelsäule sollte beweglich sein, die Halswirbelsäule jedoch nicht zu sehr. Die Schultern wollen wir wieder im vollen Umfang bewegen können, die Ellbogen nicht, die Handgelenke wiederum schon. Nach unten hin geht unser abwechselndes Einmaleins weiter: Die Hüfte soll beweglich sein, das Knie nicht, die Fußgelenke aber schon. Anhand dieses Musters habe ich mir eine Wirbelsäulen-Routine einfallen lassen, die, egal wann und wo, überall machbar ist. Diese Übungen sind gemäß meinem Schwerpunkt auch für Schwangere und Mamas in der Rückbildung geeignet.

Fotos: Matthias Weisengöbner



ELBBOGENKREISEN

AUSFÜHRUNG: Zuerst in der Kniebeuge mit vorgebeugtem Oberkörper die Hände zu den Ohren halten und die Ellbogen seitlich kreisen. Den Blick leicht nach vorne richten. Den Rücken lang machen und die Schulterblätter in Richtung Hosentaschen ziehen.

ca. 20 Mal pro Seite und Runde.



MOBILISIERUNG DER BRUSTWIRBELSÄULE

AUSFÜHRUNG: Für diese Übung wieder mit dem Oberkörper nach vorne beugen, Rücken gerade halten und die Arme seitlich ausstrecken. Nun eine Hand nach oben führen und gleichzeitig die ander nach unten, Der Blick folgt dabei der oberen Hand, Kurz oben halten, Schulterblätter zu den Hosentaschen ziehen und dann die Seite wechseln.

ca. 15 Mal pro Seite und Runde.



FÜR MEHR KÖRPERSPANNUNG

AUSFÜHRUNG: Auch für diese Übung bleiben Sie in der Ausgangsposition, nur der Oberkörper ist weiter aufgerichtet, Die Handflächen zeigen nach außen, die Schulterblätter ziehen Sie zusammen und wieder in Richtung Hosentaschen. Verlagern Sie nun das Gewicht auf das linke Bein, bis das rechte gestreckt ist, Die Spannung in den Armen nicht verlieren und immer wieder darauf achten, dass Sie die Handflächen nach außen drücken. So verlagern Sie das Gewicht von links nach rechts. Bleiben sie beim Seitenwechsel mit der Hüfte unten.

ca. 15 Mal pro Seite und Runde.

KRÄFTIGUNG DES OBEREN RÜCKENS UND DER ARME

AUSFÜHRUNG: Wenn Sie möchte,n können Sie vom Ellenbogenkreisen ohne Unterbrechung direkt zu dieser Übung übergehen. Die Hände nach vorne strecken und abwechselnd nach oben ziehen. Die Schultern von den Ohren wegziehen und gleichzeitig die Schulterblätter wieder in Richtung Hosentaschen. Den Rücken dabei nicht einrunden lassen. Als Variante für Fortgeschrittene können Sie ein Miniband um die Handgelenke verwenden.

ca. 20 Mal pro Seite und Runde.



BEWEGLICHKEIT DER BRUSTWIRBELSÄULE

AUSFÜHRUNG: Diese Übung ist jener für mehr Körperspannung sehr ähnlich, nur nach unten gerichtet. Versuchen Sie nun, zuerst sanft, die Ellbogen diagonal zu den Knien zu bewegen. Der Rücken bleibt gerade. Nach ein paar Wiederholungen können Sie versuche,n tiefer zu gehen, sodass die Ellbogen tatsächlich die Knie berühren.

ca. 20 Mal pro Seite und Runde.

mamaFIT INFO:

Diese Übungen sind gemäß meinem Schwerpunkt auch für Schwangere und Mamas in der Rückbildung geeignet, überall machbar und können auch im Büro als Mobilisierung zwischendurch eingeschoben werden. Ich arbeite freiberuflich als Fitness- und Personal-Trainerin in Vorarlberg und biete nicht nur Trainings für Frauen rund um die Geburt an, sondern für jeden, der ein gesundheitliches Ziel verfolgt. Mein Spezialgebiet neben dem prä- und postpartalen Training ist das Mobilitytraining (auch Beweglichkeitstraining genannt). Ich stehe für ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für mehr Wohlbefinden, Körperbewusstsein und Leistungssteigerung. Kontakt u. Info: Verena Zopf, verena.zopf@mamafit.at, 0670/6064477, www.mamafit.at/trainer/verena-zopf

Fotos: Matthias Weissengubler

mamaFIT
on screen

Trainiere wann und wo du möchtest.



Teste jetzt unser neues Onlinetraining [mamaFITonscreen.com!](https://mamaFITonscreen.com)

Nur 5€ für das erste Monat.
Gutscheincode: **Testabo2019**
Gültig bis 31. Dezember 2019