



Smashin Pumpkin!

So viel Kraft steckt im Kürbis

Text: Dr. Iris Floimayr-Dichtl

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, und danach verspeist du ihn“ wird seit ein paar Jahren im Oktober bei mamaFIT mit Kürbissen trainiert. Er lässt die Kilos purzeln, formt die Figur, und nach getanem Workout zaubern Sie damit herbstliche Köstlichkeiten auf den Tisch.

Trainingsgerät Kürbis

Beim 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 Outdoorworkouts. Trainiert werden kann mit kleinen handlichen Kürbissen wie dem Hokkaido oder kleinen Butter-nuss-Kürbissen, die gut in eine Hand passen und wie eine Hantel genutzt werden können. Diese haben ca. 1–3 kg 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 Ertüch-

ÜBUNG: all around the world

MUSKULATUR: stärkt Bauch und Beine

AUSFÜHRUNG: Mit beiden Händen hinten aufstützen, Kürbis liegt vorne auf der Matte. Nun beidbeinig über den Kürbis drüberschwingen und jeweils im Seitsitz die innere Pobacke abheben. Die Füße berühren jeweils nur ganz kurz den Boden. (stabile Bauchwand und gesunder Rücken sind dabei Grundvoraussetzungen)

10 x pro Seite



ÜBUNG: butt crasher

MUSKULATUR: stärkt die Arme, Beine und Gesäß

AUSFÜHRUNG: Aus der breiten Standposition (Achtung: nur mit fitem Beckenboden! Sonst ein bisschen schmaler stehen!) den Kürbis über den Kopf nach oben halten. Anschließend das Gewicht auf eine Seite verlagern, den Kürbis kurz auf dem Boden neben dem Schuh abtippen und ausatmen. Beim Einatmen wieder aufstehen und den Kürbis in der Mitte über dem Kopf hochdrücken. Abwechselnd nach rechts und links runter und rauf gehen

10–20 Wiederholungen





ÜBUNG: hipsqueeze

Muskulatur: kräftigt den Rücken, Oberschenkel und Gesäß

AUSFÜHRUNG: Hüftbreite Beinposition im aufrechten Stand, der Kürbis wird mit beiden Händen über dem Kopf gehalten. Beim Ausatmen zunächst Beckenboden und Nabel einziehen und anschließend den Oberkörper samt dem Kürbis zur Seite neigen und gleichzeitig auf der Seite, auf die man sich hinneigt, das Knie hoch anheben, beim Absetzen des Beins wieder einatmen. Abwechselnd nach rechts und nach links neigen. Die Schultern weit hinten lassen;

10–20 Wiederholungen

tigung 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.

Trainingsvideos anfordern

Sie möchten dieses Workout als bewegtes Trainingsvideo haben, weitere wertvolle Tipps fürs Training bekommen und Ihren ganzen Körper gut spüren? Dann sind Sie bei mamaFIT (www.mamafit.at) goldrichtig. Trainingsangebote dazu gibt es in weiten Teilen Österreichs, im Speziellen für Schwangere und Jungmamas, die sich für die Geburt und danach gezielt fit machen möchten. Die Videos können aber auch von jedem genutzt werden, der Lust auf kurze, knackige Trainingseinheiten hat. Ganz aktuell gibt es jetzt dazu mit „mamaFIT on screen“ eine neue Onlinevariante des beliebten mamaFIT-Workouts, bei dem sie dieses Workout und viele weitere Übungssequenzen in Form von Trainingsvideos nutzen können.

Mehr Infos unter www.mamafitonscreen.at ●



Und so funktioniert's:

• 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.

• SCHICHT: DIE ISOLIER-SCHICHT

Diese Schicht hat die Aufgabe, den Körper warmzuhalten, 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.

• 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 noch Wind noch Schnee anstehen, kann diese Schicht weggelassen werden. Sie sollte aber mit im Gepäck sein, um die äußerste Zwiebelschicht zu bilden und vor dem Auskühlen und Eindringen von Nässe zu schützen.

mama FIT[®]
on screen

Trainiere wann
und wo du möchtest.



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

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



ÜBUNG: pumpkin squat

MUSKULATUR: kräftigt Gesäß, Beine, Rücken, Arme

AUSFÜHRUNG: Hüftbreiter Stand, der Kürbis wird vor der Brust sehr körpernahe gehalten. Nun in die Hocke gehen, Gewicht auf die Ferse bringen und den Rücken sehr gerade halten. Dabei einatmen. Beim Ausatmen Nabel und Beckenboden einziehen, den Körper strecken und den Kürbis über Kopf nach oben drücken. Anschließend mit dem Einatmen wieder in die Hocke gehen und den Kürbis zur Brust heranziehen.

15–20 Wiederholungen

ÜBUNG: roll me up

MUSKULATUR: stärkt den Bauch

AUSFÜHRUNG: Aus der Rückenlage mit leicht hinter die Kopfebene gehaltenem Kürbis zunächst den Kürbis nach vorne strecken und mit dem Ausatmen und fest eingezogenem Bauchnabel und Beckenboden aufrollen in den Sitz. Den Kürbis gerade über den Knien halten. Im Sitzen einatmen und beim Abrollen langsam wieder ausatmen und feste Corespannung nach innen gezogen halten, bis man wieder am Boden liegt, mit dem Kürbis leicht hinter der Kopfebene nach hinten gehalten. ACHTUNG: Diese Übung nur bei stabiler Bauchwand (KEINE Rektusdiastase, nur bei gesundem Rücken und Beckenboden) durchführen. Die Bewegung soll rund und gleichmäßig durchgeführt werden. (KEIN schwunghaftes Aufrollen!)

10–15 x



ÜBUNG: bridging

MUSKULATUR: stärkt das Gesäß, den unteren Rücken u. die Beinrückseite

AUSFÜHRUNG: Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Nun das Gesäß und den Rücken aufrollen und den Kürbis unter dem Gesäß in die andere Hand durchgeben und anschließen oben drüber in die Hand übergeben. Das Gesäß und den Rücken dabei wieder langsam abrollen und fast auf den Boden ablegen. Kurz vor dem Boden stoppen und halten.

Übung ca. 10 x in die eine und 10 x in die andere Richtung wiederholen.



Weitere Infos zum mamaFIT-Workout auf www.hellofamiliii.at/momsonly