

Wir haben fürs Workout
ein mittelgroßes Handtuch verwendet

ÜBUNG: Rolling like a ball

MUSKULATUR: kräftigt Bauch, Arme
AUSFÜHRUNG: Sitz ganz zentral in der Mitte der Matte. Das Handtuch umschlingt die Unterschenkel. Einatmen. Mit dem Ausatmen Knie nahe heranziehen, Rücken runden und nach hinten rollen bis zu den Schulterblättern. Mit dem Einatmen wieder aufrollen in den Schwebesitz. Die Stirn dabei eng an die Knie heranführen und den Abstand zwischen Oberschenkel und Bauch konstant belassen.

15 - 20 Wiederholungen

ÜBUNG: Schraubinger

Muskulatur: kräftigt den Rücken, Oberschenkel und Gesäß

AUSFÜHRUNG: hüftbreite Beinposition im aufrechten Stand, Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne lehnen, das Handtuch über den Kopf gespannt halten, Nabel und Beckenboden einziehen, nun nur den Oberkörper bei weiterhin gespanntem Handtuch nach rechts schrauben, während ausgeatmet wird. Beim Einatmen in die Mitte zurück drehen. Beim nächsten Ausatmen nach links drehen. Die Hüfte bleibt dabei ruhig.

10 x pro Seite



Wirf nicht gleich das Handtuch!

Sie finden klassisches Gymnastikprogramm langweilig? Wir auch! Darum verraten wir Ihnen, wie Sie noch mehr aus Ihrem Workout herausholen können, um einen gesunden Körper zu bekommen. Als Trainingsgerät reicht ein schlichtes Handtuch. Text: Iris Floimayr-Dichtl

Ich als Sportwissenschaftlerin, bin Verfechterin des Trainings mit dem eigenen Körpergewicht. Die vorgestellten Übungen können Sie immer und überall durchführen. Es braucht nicht immer teure Workoutgeräte, um ein effektives Training umzusetzen. So kann zum Beispiel ein ganz banaler Gegenstand wie ein Handtuch zum schweißtreibenden Tool für Ihr Homeworkout werden. Damit optimieren Sie Ihr Training und bringen mehr Abwechslung hinein. Neugierig geworden? Dann wird Sie unsere Trainingsstory in dieser Ausgabe bestimmt interessieren.

Das Handtuch als Spannungsgerät

Alles, was Sie für dieses Workout brauchen: Ein Handtuch, ein bisschen Platz und nur wenige Minuten Zeit. Achtung: Für die Rutschübungen brauchen Sie einen möglichst glatten Boden, auf dem das Handtuch schön gleiten kann. Auf einem Teppich macht das Handtuch-Slide-Workout keinen Spaß! Dieses Workout verlangt einiges an Power und Konzentration. Schwitzen ist gewollt. Doch das ist Schweiß, der sich lohnt, denn er formt einen gestrafften Körper und lässt die Kilos purzeln. Das Handtuch wird dabei als Spannungsgerät für die Haltung, zur Verbesserung der Flexibilität und als Gleitgerät auf dem Boden verwendet. Zudem schulen Sie sehr stark das Gleichgewicht sowie Ihr Gefühl für das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen Ihres Körpers. Mit dem richtigen

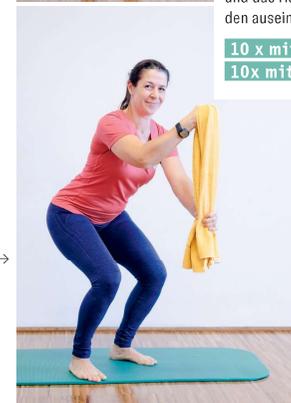


ÜBUNG: Handtuchspanner

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

AUSFÜHRUNG: im aufrechten Stand mit beiden Händen das Handtuch in Vorhalte auf Brusthöhe halten. Die Hände mit dem Handtuch übereinander platzieren. Nun in die Kniebeuge gehen und das Handtuch straff an beiden Enden auseinanderziehen.

10 x mit dem rechten Arm (o.)
10 x mit dem linken Arm



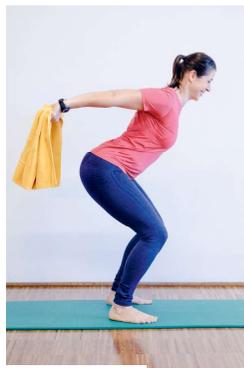


ÜBUNG: A Star is born

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

AUSFÜHRUNG: Mit dem Unterarm und dem Knie, mit gestreckter Hüfte auf der Matte seitlich aufstützen. Das Handtuch ist zwischen den Händen senkrecht gespannt. Das obere Bein wird gestreckt nach oben und unten bewegt. Die Schulterblätter dabei in die Hosentasche nach hinten schieben und den Oberkörper dabei breit aufspannen. Ausatmen beim Beinlift, einatmen wenn das Bein abgesenkt wird.

15–20 Wiederholungen



ÜBUNG: Armheber

MUSKULATUR: stärkt die Arme, Schultern, Rücken, Beine und Gesäß

AUSFÜHRUNG: aus der hüftbreiten Standposition den geraden Oberkörper vorlehnen. Das Handtuch ist hinter dem Körper. Nun mit dem Ausatmen die gestreckten Arme hochheben und das Handtuch dabei leicht auseinanderziehen. Die Hände sind dabei so gedreht, dass die Daumen nach innen schauen.

10–20 Wiederholungen



ÜBUNG: SchubRaupe

MUSKULATUR: kräftigt Beine, Rücken, Arme, Bauch

AUSFÜHRUNG: Die Übung funktioniert nur auf einem glatten Boden (Fliese, Stein, Parkett). Das Handtuch wird etwa so breit wie die Matte ist, direkt an der kurzen Seite aufgelegt. So aA dass die Knie mit der Kante abschließen. Die Unterarme sind auf dem Handtuch hinter der Matte abgestützt. Einatmen, mit dem Ausatmen den Oberkörper auf den Unterarmen am Handtuch gestützt nach vorne wegschieben. Einatmen, in der langgestreckten Position halten, danach ausatmen und wieder hereinziehen.

10–15 Wiederholungen



ÜBUNG: Rotierer

MUSKULATUR: mobilisiert Schulter

AUSFÜHRUNG: hüftbreiter Stand. Das Handtuch gespannt vor dem Körper halten. Nun mit möglichst gestreckten Armen und unverändertem sowie kompaktem Oberkörper überkopf nach hinten unten führen und wieder den gleichen Weg zurück über den Kopf bringen.

10 Wiederholungen



ÜBUNG: BeinRaupe

MUSKULATUR: stärkt Bauch, Schultern und Beine

AUSFÜHRUNG: Die Übung funktioniert nur auf einem glatten Boden (Fliese, Stein, Parkett). Das Handtuch wird etwa so breit wie die Matte ist, direkt an der kurzen Seite aufgelegt. An der Seite auf die Matte knien, die Zehenspitzen auf das Handtuch stützen. Die Unterarme auf die Matte abstützen. Einatmen, mit dem Ausatmen Beckenboden und Nabel einziehen, dann die Knie anheben und die Beine nach hinten wegschieben, bis in die Planke. Einatmen, diese Position halten und anschließend beim Ausatmen die Zehen samt Handtuch wieder hereinholen.

10–15 Wiederholungen



ÜBUNG: Russian Twist

MUSKULATUR: stärkt Bauch, Rücken, Schultern

AUSFÜHRUNG: leicht zurückgeneigter Sitz auf der Matte mit geradem Rücken. Fersen vorne abgestützt. Das Handtuch ist zwischen den Armen gespannt und auf Brusthöhe nach vorne gestreckt. Einatmen. Beim Ausatmen Nabel und Beckenboden einziehen und schräg nach hinten drehen, bis die hintere Hand mit dem Handtuch den Boden berührt. Einatmen, wieder in die Mitte aufrollen. Beim nächsten Ausatmen schräg auf die andere Seite nach hinten drehen.

15–20 Wiederholungen

Verständnis um die körperlichen Funktionszusammenhänge, kann eine gute Trainerin ein richtig forderndes Workout zusammenstellen, das nahezu immer und überall umgesetzt werden kann.

Kein Training ohne Warmup

Zu Beginn ist es günstig mit Mobilisation zum Warmup loszulegen. Einfach deswegen, weil viele Bewegungsabläufe neu und ungewohnt sein werden. Übungen daher anfangs langsam und kontrolliert durchführen, um Verletzungen vorwegzunehmen. Das vorgestellte Workout ist für fortgeschrittene Personen geeignet. Wir empfehlen es nicht in der Schwangerschaft oder für Mütter bis 6 Monate nach der Geburt. Das Training mit dem Handtuch heizt in jedem Fall ordentlich ein und bietet eine willkommene Abwechslung im Training. Wie Sie sich mit den Handtuchübungen selber daheim fit machen können, erfahren Sie im folgenden Übungsteil. Hier stellen wir Ihnen unsere Lieblingsübungen mit dem Handtuch vor. Mehr auf www.mamafit.at ●

mamaFIT
on screen

Trainiere wann
und wo du möchtest.



Teste jetzt unsere
umfangreiche Onlinewelt
mamafITonscreen.com/

Nur 5€ für das erste Monat.
Gutscheincode: Testabo2020
Gültig bis 31. Dezember 2020