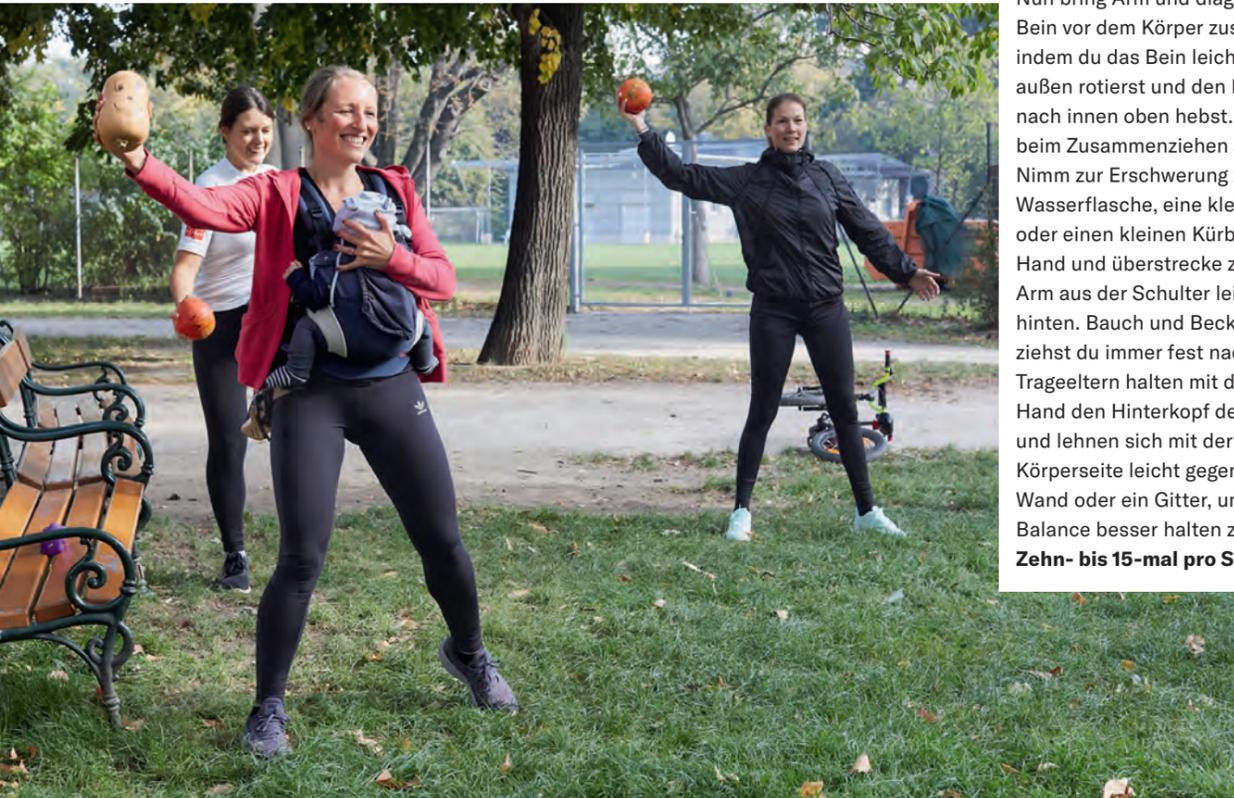




**MUSKULATUR:** Rumpfkraft,  
Arme, Beininnenseite

### STEHENDER DIAGONALCRUNCH

**AUSFÜHRUNG:** Aufrechte Standposition, strecke den rechten Arm nach oben und das linke Bein schräg nach hinten und atme ein. Mit der linken Hand kannst du dich an einem fixen Gegenstand anhalten. Nun bring Arm und diagonales Bein vor dem Körper zusammen, indem du das Bein leicht nach außen rotierst und den Fuß nach innen oben hebst. Atme beim Zusammenziehen aus. Nimm zur Erschwerung z. B. eine Wasserflasche, eine kleine Hantel oder einen kleinen Kürbis in die Hand und überstrecke z. B. den Arm aus der Schulter leicht nach hinten. Bauch und Beckenboden ziehst du immer fest nach innen. Trageeltern halten mit der freien Hand den Hinterkopf des Kindes und lehnen sich mit der freien Körperseite leicht gegen eine Wand oder ein Gitter, um die Balance besser halten zu können. **Zehn- bis 15-mal pro Seite.**



# Family Workout

Sporttreiben mit der Familie bietet eine hervorragende Möglichkeit für Eltern, Großeltern und Kinder, einen gemeinsamen Erfahrungsraum zu schaffen, um sich abseits des Alltags mit Zeit- und Leistungsdruck spielerisch und mit Spaß zu begegnen, sich in neuen Rollen kennenzulernen und gemeinsam Zeit zu verbringen. Wir zeigen Ihnen, wie es klappen kann. **Text:** Iris Floimayr-Dichtl

Das mamaFIT Family-Workout ist ein Training, bei dem alle Familienmitglieder herzlich eingeladen sind, mitzumachen. Weder die Eltern noch die Kinder stehen dabei mehr im Mittelpunkt. Das gemeinsame Naturerlebnis und sportliche Tun rücken nach vorne und es wird zum freudvollen Familienerlebnis. Bei mamaFIT können die Kids als Baby im Bauch, in der Trage oder auch im Kinderwagen mitgenommen werden. Größere Kinder fahren selber mit eigenem fahrbarem Untersatz (Laufrad, Scooter, Fahrrad) oder sie laufen einfach mit Mama und Papa mit. Während die Eltern Sport betreiben, dürfen die Zwerge sich den Übungen anschließen, selber zum Trainingsgerät werden oder sich in der Umgebung vergnügen (Wiese, Spielplatz ...). Somit ist immer gewährleistet, dass alle gemeinsame Familienzeit sportlich in der Natur miteinander verbringen können. Fittere Mamas und Papas sowie begleitende Personen können von der mamaFIT-Trainerin jederzeit mit schwierigeren und fordernderen Übungen versorgt werden, um auch auf ihre Kosten zu kommen.

#### Bewegung hilft gegen Langeweile

Die Kunst ist es, möglichst nahe an die Wünsche und Interessen der Teilnehmer heranzukommen, ohne jemand zu langweilen oder zu bevorzugen. Es ist weder ein Kinderturnen, noch sollen die Kinder ausgeschlossen sein. Situationsangepasst schlägt die mamaFIT-Trainerin Alternativen zur Grundübung vor, wenn sie benötigt werden. So kann z. B. das

Baby am Arm oder in der Trage als Zusatzgewicht einbezogen werden, das Kind am Spielplatz an der Schaukel spielen, und Sie als Mama oder Papa machen daneben Squats und schaukeln mit.

#### Eltern sind Bewegungsvorbilder für ihre Kinder

Die Erziehenden prägen in entscheidendem Maße das kindliche Bewegungsverhalten und haben großen Einfluss darauf, wie körperliche Bewegung in der Jugend und im Erwachsenenalter gelebt wird. Darum ist es besonders wichtig, mit gutem Beispiel voranzugehen. Es gilt, so früh wie möglich den Grundstein für eine spätere intrinsische Motivation für einen gesunden und freudvollen Zugang zu körperlicher Aktivität zu legen. Besser als zeitgleiche Angebote für Eltern und Kinder (z. B. Mama geht in den Gruppenfitnesskurs und das Kind parallel ins Kinderturnen) ist es, wenn Familien in einem Bewegungskurs gleichzeitig und gemeinsam trainieren können. Das spart Zeit und motiviert, selber als Elternteil auch aktiv zu sein. Zudem ist die Vorbildwirkung – „Mama und Papa machen auch Sport, weil es ihnen guttut und sie Freude daran haben“ – für das Kind sehr wichtig, um zu erleben, dass Bewegung nicht nur gesund ist, sondern gemeinsame Glücksmomente beschert – echte Familien-Quality-Time eben.

Kontakt und Info: Iris Floimayr-Dichtl, iris.floimayr@mamafit.at, 0650/5329863, www.mamafit.at



**MUSKULATUR:** kräftigt den ganzen Po, Beine und den unteren Rücken, stärkt auch das Herz!



### SWING IT HIGH

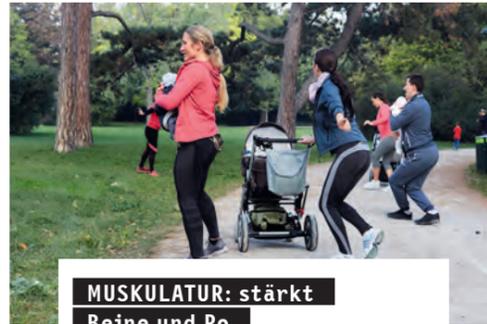
**AUSFÜHRUNG:** Aufrechter Stand, nun ein Bein nach hinten oben aus der Hüfte heben und in möglichst weitem Bogen über die Seite hebend nach vorne führen und in den Ausfallschritt absetzen. Den Oberkörper dabei möglichst aufrecht lassen. Das hintere Knie gebeugt absenken und dann die Übung mit dem zweiten Bein erneut starten lassen. In der Vorstellung hebt man das Bein in hohem Bogen über einen Gegenstand, der seitlich liegt. Das Becken dabei möglichst fixiert und ohne Kippung belassen. Nabel und Beckenboden nach innen ziehen. Ruhig und kontinuierlich atmen! Kinderwageneltern halten sich dabei mit gestreckten Armen am Kinderwagen an. Trageeltern machen diese Übung an einem seitlich begleitenden Gitter entlang, um sich jederzeit anhalten zu können. Achtung auf Passanten! Man braucht seitlich dazu viel Platz! **Zehn- bis 20-mal.**



**MUSKULATUR:** starke Arme und Schultern

### DIPS

**AUSFÜHRUNG:** Stütze dich rücklings mit beiden Händen gegen eine Sitzgelegenheit wie z. B. eine Bank. Die Füße werden nach vorne mit den Fersen aufgesetzt. Die Knie sind dabei abgewinkelt. Nun das Gesäß von der Bank nach vorne schieben und bei aufrechtem Oberkörper das Gesäß mit maximaler Beugung der Ellbogen absenken, dabei einatmen und bei Streckung der Ellbogen wieder ausatmen. Schultern bleiben dabei hinten unten.



**MUSKULATUR:** stärkt Beine und Po

### KREBSWALK

**AUSFÜHRUNG:** Aufrechter hüftbreiter Stand seitlich zur Gehrichtung. Nun zur Seite steigen und mit dem nächsten Schritt hinten oder vorne überkreuzen und dabei in die Kniebeuge gehen, den Schritt wieder auflösen und dann nach hinten überkreuzen. Bei Beckenbodenproblemen wird der Schritt, der zur Seite öffnet, nur hüftbreit und halbhoch gebeugt ausgeführt. Beckenbodenfittere Mamas dürfen weiter zur Seite steigen. Das Kreuzen der Beine nicht bei vorgeschädigten Knien (Meniskus oder Bandverletzung) machen. In dem Fall nur einen Anschlusschritt (Beine schließen und Kniebeuge) ausführen. Der Oberkörper bleibt annähernd aufrecht. Trageeltern fixieren beim Runtergehen in die Kniebeuge mit einer Hand den Hinterkopf des Babys. **Zehn bis 15 Schritte auf eine Seite, danach Seite wechseln.**



**MUSKULATUR:** stärkt Bauch, Rücken, Beine und Po

### SQUAT UND TWIST

**AUSFÜHRUNG:** Stell dich im hüftbreiten Stand mit versetztem Beinaufsatz auf. Das rechte Bein ist vorne. Arme gerade nach vorne gestreckt. Nun beuge beide Beine und senke die Position ab. Dabei drehst du dich nach rechts. Trageeltern können dabei mit einer Hand am Hinterkopf und mit der anderen am Rücken des Kindes greifen. Diese Übung ist sehr günstig für Frauen mit Rektusdiastase (offener Bauchspalt). **Zehnmal pro Bein.** **Tipp:** Wenn du Gleichgewichtsprobleme hast, solltest du diese Übung in Griffnähe zu einer fixierten Anhaltehilfe machen.

**MUSKULATUR:** starker Rücken, Arme und Schultern

### FRONT LIFT

**AUSFÜHRUNG:** Baby unter der Achsel nehmen, mit dem Gesicht zu dir, oder schweren Gegenstand (Hantel/Kürbis/Flasche) nach vorne gestreckt halten, hüftbreite, gebeugte Beinposition, Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne lehnen. Atme ein, beim Ausatmen zunächst Beckenboden und Nabel einziehen und anschließend die Arme gestreckt mit dem Baby oder dem Gegenstand nach vorne oben, so hoch es geht, anheben; die Schultern weit weg von den Ohren lassen. **Zehn- bis 20-mal.**



Fotos: Katharina Stögmüller

**mamaFIT**  
naturefitness.fun

Wir suchen dich!  
Werde mamaFIT Trainerin!

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

EXPERTEN-EMPFEHLUNG