



Side Stretch

Ausführung: Hüftbreiter Stand, Knie minimal gebeugt. Mit dem Einatmen den rechten Arm weit nach oben und zur Seite strecken, tief in den Rippenbogen hineinatmen. Mit dem Ausatmen wieder in die Ausgangsposition zurückkommen und gleich auf die andere Seite wiederholen.

Etwa 10 x auf jede Seite.



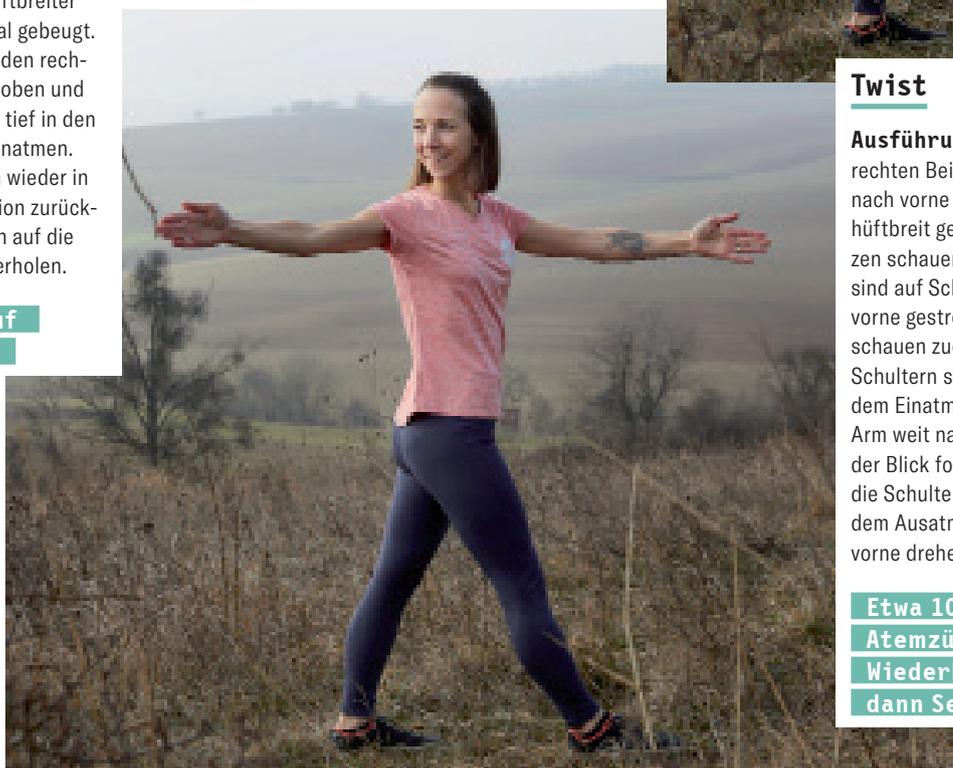
Gehen Sie raus an die frische Luft! Jetzt sollten Sie viel Vitamin D tanken.



Twist

Ausführung: Mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne steigen. Beine sind hüftbreit geöffnet, Zehenspitzen schauen nach vorne. Arme sind auf Schulterhöhe nach vorne gestreckt. Handflächen schauen zueinander und Schultern sind entspannt. Mit dem Einatmen den rechten Arm weit nach hinten ziehen, der Blick folgt dem Arm über die Schulter nach hinten. Mit dem Ausatmen wieder nach vorne drehen.

Etwa 10 tiefe Atemzüge / Wiederholungen, dann Seite wechseln.



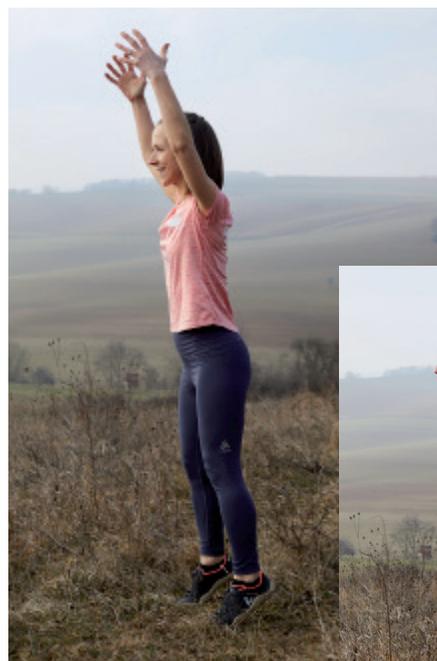
Das macht müde Mamas munter!

Mit Bewegung an der frischen Luft gegen die Frühjahrsmüdigkeit.

Text: Astrid Rupp

Es wird wieder wärmer, die Natur erblüht, die Tage werden länger – und wir sprühen nur so vor Energie? Bei vielen leider weit gefehlt, die Frühjahrsmüdigkeit lässt grüßen. Nach der langen, dunklen Winterzeit müssen auch wir Menschen erst langsam aus dem „Winterschlaf“ erwachen. Dabei macht uns der Wechsel von niedrigen zu höheren Temperaturen häufig zu schaffen. Denn auch der Körper muss sich erst wieder daran gewöhnen. Die Blutgefäße weiten sich bei höheren Temperaturen. Dadurch sinkt der Blutdruck und wir werden müde. Zusätzlich ist nach der dunklen Jahreszeit auch die Konzentration des sogenannten Schlafhormons Melatonin im Körper erhöht. Werden die Tage im Frühling wieder länger wird vermehrt das als Glückshormon bezeichnete Serotonin ausgeschüttet. Auch diese hormonelle Umstellung kann müde machen. Und völlig unabhängig von der Jahreszeit machen gerade (Jung-)Eltern sehr häufig Bekanntschaft mit der Müdigkeit: Der Schlafmangel aufgrund kurzer, unruhiger Nächte mit Baby macht sich bemerkbar. Aber ganz egal, ob es sich nun um die Frühjahrsmüdigkeit oder um die „Mamamüdigkeit“ handelt, so kommen Sie wieder in die Gänge:

- Gehen Sie raus an die frische Luft! Um den Körper an die frühlingshafteren Temperaturen zu gewöhnen und um genügend Tageslicht und Vitamin D zu tanken hilft es, möglichst viel Zeit im Freien zu verbringen.
- Bewegen Sie sich! Durch die Bewegung an der frischen Luft atmen Sie noch tiefer durch, wodurch die Organe und die Muskulatur bestens mit Sauerstoff versorgt werden. Außerdem bringt Bewegung



Squat mit Armkreisen

Ausführung: Hüftbreiter Stand, Zehenspitzen zeigen nach vorne. Mit dem Einatmen die Arme nach vorne und oben ziehen und dabei auf die Zehenspitzen kommen, mit dem Ausatmen die Arme weiter nach hinten und unten kreisen lassen und dabei in eine Kniebeuge kommen (Knie bleiben über den Füßen, Rücken lang). 15 - 20x.

MOMS ONLY



Komm in Schwung!

Ausführung: Rechtes Bein ist das Standbein und wird minimal gebeugt. Das linke Bein vom Boden abheben und locker nach vorne und nach hinten schwingen. Arme diagonal dazu mitschwingen. Rücken bleibt lang und aufrecht. Tipp: Für ein besseres Gleichgewicht einen fixen Punkt anvisieren.

15 – 20 x,
dann Seite wechseln.



Open up!

Ausführung: Hüftbreiter Stand, Knie minimal gebeugt, Arme auf Schulterhöhe zur Seite gestreckt, Ellbogen leicht gebeugt, Handflächen schauen nach oben. Schultern entspannt halten. Mit dem Einatmen die Daumen weiter nach hinten ziehen, Brustkorb öffnen und Schulterblätter zusammen ziehen (Abb.1). Mit dem Ausatmen die Arme nach vorne ziehen, Handrücken schauen zueinander. Oberen Rücken rund machen und die Schulterblätter weit auseinander ziehen (Abb.2).

Etwa 10 tiefe
Atemzüge /
Wiederholungen.



Weitere Infos zum
mamaFIT-Workout
auf
[www.familiii.at/
momsonly](http://www.familiii.at/momsonly)

Sie und Ihren Kreislauf in Schwung. Das macht munter und dank der erhöhten Ausschüttung bestimmter Hormone beim Sport (v. a. Dopamin, Endorphin und Serotonin) dürfen Sie sich zusätzlich auch noch über Glücksgefühle freuen. Bewegung an der frischen Luft macht also müde Mamas nicht nur fit, sondern auch munter und glücklich. Also am besten ab nach draußen und tief durchatmen! Hier zeige ich Ihnen 6 einfache Übungen, die Sie garantiert aus dem „Winterschlaf“ holen, sanft mobilisieren und in Schwung bringen.

Und was hilft sonst noch?

- Holen Sie sich Unterstützung! Ist das Schlafdefizit dank Baby zu groß, organisieren Sie wenn möglich einen Babysitter. Und ganz wichtig: Nutzen Sie die Zeit dann auch wirklich um den Schlaf nachzuholen
 - Arbeit und Wäscheberge können warten.
 - Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine nährstoffreiche, ausgewogene Ernährung.
 - Abgeschlagenheit und Müdigkeit können natürlich auch andere Gründe als den Wechsel der Jahreszeiten oder das Schlafverhalten des Babys haben. Suchen Sie daher bei andauernder Müdigkeit zur Sicherheit ärztlichen Rat.
- Mag. Astrid Rupp ist (Gruppen-)Fitness- und mamaFIT-Trainerin in Hollabrunn, Retz, Pulkau und online. **Infos: astrid.rupp@mamafit.at, www.mamafit.at/trainer/astrid-rupp**

Trainiere wann und wo du möchtest.



Jetzt unser neues Onlinetraining
mamaFITonscreen.com testen!



