



Reverse Fly mit Rotation

Muskulatur: Schulter, Rücken,

Dynamische Ausführung:

Schrittstellung. Beim Einatmen Oberkörper mit gestreckten Armen so weit wie möglich nach hinten verschrauben. Daumen führt die Bewegung an. Nacken entspannt.

Statische Ausführung:

Schrittstellung. Arme gestreckt



otos: Julia Stix. Shutterstock

Einfach(er) zu zweit

Ihr Partner-Workout mit Theraband Text: Claudia Jung

Alleine daheim zu trainieren fällt Ihnen schwer? Dann schnappen Sie sich einfach Ihren Partner oder Ihre Partnerin und los geht der Workoutspaß zu Hause. Zu zweit trainiert es sich bekanntlich leichter. Was Sie dazu brauchen? Motivation, gute Laune, zwei Therabänder et voilà!

Tipps für eine sichere Bewegungsausführung

Das Workout ist für alle geeignet, die gerne flexibel und ortsunabhängig mit einem Partner gemeinsam trainieren. Das Theraband als multifunktional einsetzbares Fitnessgerät erlaubt beinahe keine Ausrede mehr, um das gemeinsame Training sausen zu lassen. Auch sich fit fühlende Schwangere und (Jung-)mamas profitieren von diesen Übungen. Im Optimalfall sind Sie als Jungmama bereits fortgeschrittener in der Rückbildung.

Sie trainieren wann und wo Sie möchten

Gerade als Familie ist es meist herausfordernd, sich Zeit für Training zu verschaffen. Umso mehr, wenn beide Partner zur selben Zeit etwas für ihre Fitness tun möchten. Außer bequemer Kleidung und zwei elastischen Bändern ist kein weiteres Equipment erforderlich. Die Therabänder passen in jede Tasche und haben praktisch kein Gewicht. Zu Hause indoor, im Garten oder am Spielplatz – die Bänder sind überall einsatzbereit. Selbst mit Tragehilfe können die Übungen durchgeführt werden. Claudia Jung, MA ist prä- und postpartale Trainerin in Baden, Moosbrunn und Pottendorf sowie online.

Infos: www.mamafit.at/trainer/claudia-jung

ÜBUNG: **Diagonales Klappmesser**

Muskulatur: quere und schräge Bauchmuskeln, Schulter, Brust, Rücken, Beine

Dynamische Ausführung: Hüftbreiter Stand. Beim Ausatmen Arm und Bein abwechselnd diagonal zusammenführen. Knie nach außen drücken. Die Diagonalbewegung aktiviert zusätzlich beide Gehirnhälften.







ÜBUNG: Twist

Muskulatur: quere und schräge Bauchmuskeln, Schulterblattfixatoren, Brust, Rücken

Ausgangsposition für beide Partner: Gesäß tief, auf einen imaginären Stuhl setzen. Arme gestreckt auf Schulterhöhe. Therabänder mit beiden Händen fassen.

Dynamische Ausführung: Mit Ausatmung beide Arme zur Seite rotieren. Hüfte und Knie bleiben nach vorne ausgerichtet.

Hinweis: Beide Partner wechseln die Position, damit beidseitig trainiert werden kann.

DAMIT DEM WORKOUTSPASS NICHTS IM WEGE STEHT, HIER EIN PAAR TIPPS ZUR AUSFÜHRUNG:

- Beine leicht versetzt in Schrittposition aufstellen. Füße dabei gut im Boden verankern. Knie leicht beugen. Schultern bewusst nach hinten unten ziehen. Nacken entspannen.
- Powerhouse aktivieren (mit der Ausatmung Beckenboden nach innen oben ziehen, Nabel Richtung Wirbelsäule und Rippenbögen schließen)
- Atem während der Übungsausführung fließen lassen. In der Belastungsphase wird ausgeatmet.
- Therabänder vor Gebrauch auf Funktionalität überprüfen. Bänder mit gleicher Stärke verwenden.
- Um die Intensität zu variieren, können die elastischen Bänder entweder im offenen Griff oder einmal/mehrmals um den Handrücken gewickelt werden (dies bitte im lockeren Zustand machen).
- Die Partner führen die Übungen hintereinander aus. Sprich, eine Person übernimmt den haltenden Teil, während die andere dynamisch arbeitet. Dann erfolgt der Wechsel.
- Sollte kein Partner zur Verfügung stehen, Theraband an einem stabilen Fixpunkt einhängen.
- An ein Warm Up und ein Cool Down denken.





ÜBUNG: Butterfly

Muskulatur: Brust, Schulter, Core

Dynamische Ausführung: Schrittstel-

lung. Beim Einatmen Arme nach hinten öffnen. Beim Ausatmen Fäuste auf Schulterhöhe vor dem Kopf zusammenführen.

Statische Ausführung: Schrittstellung. Arme seitlich gestreckt auf Schulterhöhe.

Trainiere wann und wo du möchtest.





Jetzt unser neues Onlinetraining mamaFlTonscreen.com testen!

