

Zuerst mal Aufwärmen:  
Wir marschieren vor dem  
Workout 2-3 Minuten am Stand.



2



1

### Übung: Aufwärmen

Starten Sie mit am Stand marschieren und nehmen Sie dabei schwungvoll die Arme mit. Nach zirka 2-3 Minuten bleiben Sie in Hüftbreitem Stand stehen und lassen die Gelenke von oben nach unten kreisen: zuerst werden die Arme in großen Kreisen nach vor und zurück gekreist, dann folgen die Schultern. Danach werden die Hände in die Hüfte gestützt und die Hüfte gekreist. Machen Sie große und kleine Kreise in beide Richtungen. Stellen Sie sich nun stabil auf ein Bein und machen Sie große Kreise mit dem Bein (abgewinkeltes Knie). Dann zum anderen Bein wechseln. (Bitte anhalten, wenn das Gleichgewicht frei stehen nicht erlaubt!) Zum Schluss kreisen Sie die Fußgelenke, zuerst rechter Fuß, dann Linker.

Mit dieser Übung wird der ganze Körper sanft aufgewärmt und es wird Gelenkflüssigkeit produziert, um Verletzungen vorzubeugen.

**Dauer:** 5 Minuten



3



4



5

Egal ob man sich mit Sport auf die Geburt vorbereiten will, kurz nach dem Wochenbett mit Sport wieder starten möchte oder schon länger wieder trainiert und den Fortschritt auch halten möchte, Sport im Sommer ist überhaupt kein Problem, wenn man ein paar Dinge beachtet. Durch die höheren Temperaturen im Sommer, sollte der Trainingsort so gelegt werden, dass Sie auf keinen Fall in der prallen Sonne trainieren. Deswegen bietet sich sehr gut ein stationäres Krafttraining mit dem Körpergewicht auf einer Matte an. Am besten suchen Sie sich ein Plätzchen im Schatten, wenn dort auch noch eine angenehme Brise herrscht, ist es optimal. Egal ob im Garten, Park oder woanders, haben Sie immer genügend Wasser zu trinken dabei und am besten ein kleines Handtuch, um den Schweiß abzuwischen.

### Vermeiden Sie die Mittagshitze

Nicht jeder kann und will ganz zeitig in der Früh oder recht spät am Abend trainieren, wo es noch angenehm kühl wäre, aber die heißeste Zeit des Tages sollte trotzdem vermieden werden und es ist ganz wichtig sofort auf Warnzeichen einer Überhitzung oder Dehydrierung zu reagieren. Wenn Sie Kopfwheel bekommen oder Ihnen schwindelig wird, pausieren Sie, trinken Wasser und atmen tief durch. Die Länge der Pausen zwischen den Übungen bestimmen Sie selbst, jedoch sollten diese nicht länger als 5 Minuten sein, da sonst – ja, so lustig das jetzt auch klingt – der Körper und die Muskeln wieder auskühlen und dann besteht Verletzungsgefahr.

Für das folgende Training brauchen Sie: eine Matte oder ein Handtuch und eine Wasserflasche

Sie möchten mehr solcher Übungen machen und sich gleichzeitig mit Gleichgesinnten austauschen? Dann sind Sie bei mir genau richtig: Die mamaFIT mit Natascha Gruppenkurse finden am Montag und Freitag um 10 Uhr im Schönbrunner Schlosspark und am Mittwoch um 10 Uhr bei der Stadt des Kindes (hinter Auhof Center) statt.





# Sommer, Sonne, Workout

Die Temperaturen steigen und es ist schon heiß genug auch ohne Sport? Gönnen Sie Ihrem Körper trotzdem etwas Gutes und trainieren Sie gemütlich im Schatten. Schließlich will niemand die so hart antrainierten Muskeln im Sommer wieder verlieren! Text: Natascha Wondrusch

## Übung: Superwoman

**Muskulatur:** Rücken

Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie die Arme gerade nach vorne. Heben Sie nun gleichzeitig die Beine und Arme sowie die Brust. Nun machen die Arme und Beine (immer diagonal Arm zu Bein) kleine Hack-Bewegungen auf und nieder.

**Variante für die Schwangerschaft:** Sollte der Bauch schon zu groß sein und die Bauchlage unangenehm, machen Sie die Übung im Stehen: Stabiler Stand und leicht vorgebeugt, aber gerader Rücken. Arme auf Höhe der Ohren und die Arme in einer kleinen Hack-Bewegung auf und nieder bewegen.

**Dauer:** 15x/Arm

## Übung: Dog Kick

**Muskulatur:** Po, Beine

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Das rechte Bein wird abgewinkelt gehoben, sodass die Fußsohle zum Himmel zeigt. Nun wird das Bein – Winkel annähernd beibehalten – auf und abgesenkt. Nach 10-15 Wiederholungen wechseln Sie zum anderen Bein.

**Dauer:** 10-15 Wiederholungen/Seite







### Übung: Side Plank

**Muskulatur:** Arm, Schulter, Seitlicher Bauch, Rücken, Po, Bein

Gehen Sie in den seitlichen Armstütz mit den Knien auf den Boden. Ziehen Sie den Beckenboden nach oben und den Bauchnabel nach innen, um eine gute Körperspannung aufzubauen. Nun senken Sie die Hüfte Richtung Boden so weit es geht und heben sie dann wieder zur Ausgangsposition. Nach 10-15 Wiederholungen wechseln Sie auf die andere Seite.

**Variante für Fortgeschrittene:**

Füße auf den Boden stellen und Beine gestreckt lassen

**Dauer:** 10-15 Wiederholungen/Seite



### Übung: Brücke

**Muskulatur:** Po, Oberschenkel, Rücken

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen die Füße parallel vor dem Po auf den Boden. Arme und Schultern bleiben fest auf dem Boden liegen. Beckenboden hochziehen und Bauchnabel nach innen ziehen. Nun drücken Sie das Becken so hoch Sie können und senken es wieder ab (wenn möglich nicht ganz absetzen, sondern gleich wieder hochdrücken).

**Achtung in der Schwangerschaft:** Sollte Ihnen durch die Rückenlage schwindelig werden, bitte sofort auf die Seite drehen und die Übung stoppen! Sie können diese Übung auch verkehrt auf eine Bank (oder ähnliches) aufgestützt machen.

**Dauer:** 15-20 Wiederholungen

### Übung: Side Dip

**Muskulatur:** Arme, Schulter, seitlicher Bauch

Setzen Sie sich auf die Matte, lehnen Sie sich nach rechts und legen die linke Hand auf die Matte. Der rechte Arm kann um den Bauch gelegt werden. Nun beugen Sie den linken Arm und gehen so weit wie möglich mit der rechten Schulter Richtung Matte. Dann wieder hochdrücken. Der Oberkörper bleibt während der Übung nach vorne gerichtet.

**Dauer:** 10-15 Wiederholungen/Seite



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



**Nächste Ausbildung:**  
**27.8.2021**

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



**Wir suchen dich!**  
**Werde mamaFIT Trainerin!**

