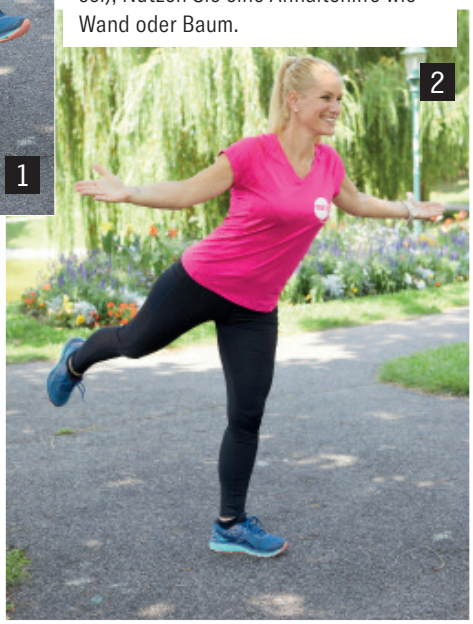
Zuerst immer Aufwärmen bevor es ans Training geht:

Ausführung: Hüftbreiter Stand, beide Knie sind leicht gebeugt, Brustkorb weit öffnen: beim Einatmen beide Arme weit nach hinten strecken, Handflächen schauen Richtung Himmel, Brustkorb weit öffnen und Schulterblätter zusammenziehen. Sie dürfen jetzt lächeln und die Bewegung genießen!

Beim Ausatmen Rücken rund machen und Arme nach vorne ziehen, Handflächen kurz falten. (10 Wiederholungen)

Mobilisationsübungen:

Ausführung: Hüftbreiter Stand, Beckenboden und Nabel nach innen ziehen, rechtes Knie auf Gesäßhöhe anheben, nun rechtes Bein in weitem Bogen aus der Hüfte heraus nach hinten außen kreisen, kurz absetzen und wieder nach vorne kreisen und dann absetzen, (10 Wiederholungen, dann Beinwechsel), Nutzen Sie eine Anhaltehilfe wie Wand oder Baum.



Gerade (frischgebackene) Mütter sind durch ihre unterschiedlichen Rollen wie Mama, Ehefrau, Angestellte, Freundin und mittlerweile sogar Lehrerin und der nun schon länger andauernden Pandemie immer häufiger einem dauerhaften Stresslevel ausgesetzt. Deshalb ist es umso wichtiger, seinen Körper und Geist bewusst herunterzufahren, um die Funktionen des Körpers wieder zu regenerieren. Es ist wichtig, dass man von belastenden Gedanken von Beruf oder Privatleben abschalten kann. Nur so kann man sich voll auf die Gegenwart konzentrieren.

Gönnen Sie sich Me-Time

Man sollte die Reihenfolge der Fürsorge einmal umdrehen und zuerst für sich selbst sorgen, sich eine sogenannte „Me-time“ gönnen. Ein optimaler Ausgleich für einen hohen Stresslevel ist die Kombination von Entspannung und körperliche Bewegung. Dadurch tankt man wieder neue Energie und kann anstrengende Tätigkeiten wieder konstruktiver bewältigen.

30 Minuten Bewegung pro Woche

Wenn man regelmäßig Sport betreibt, fällt man in einen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung. Dieser hält den Körper gesund und sorgt für geistig-seelisches Wohlbefinden. Schon 30 Minuten Bewegung pro Woche reichen aus, um das Wohlbefinden zu steigern. Mit den folgenden Ganzkörper- und Entspannungsübungen finden Sie zu mehr Gelassenheit und Entspannung und fokussieren sich auf sich selbst. Balance und Gleichgewicht ist für Geist und eine starke Körpermitte (dazu zählen: Beckenboden, Bauch, Rücken und auch die Atmung) gleichermaßen wichtig. Außerdem sollte in den Entspannungsübungen eine bewusste Gedankenleere entstehen. Und apropos, falls Sie das noch nicht wussten: „Sport macht glücklich“ und Glücksmomente sollen von nun an ganz bewusst gesammelt und wahrgenommen werden!

Ulrike Schinko trainiert in Wien-Oberlaa.
Kontakt: ulrike.schinko@gmail.at

Fotos: Katharina Stögmüller

Innere Balance

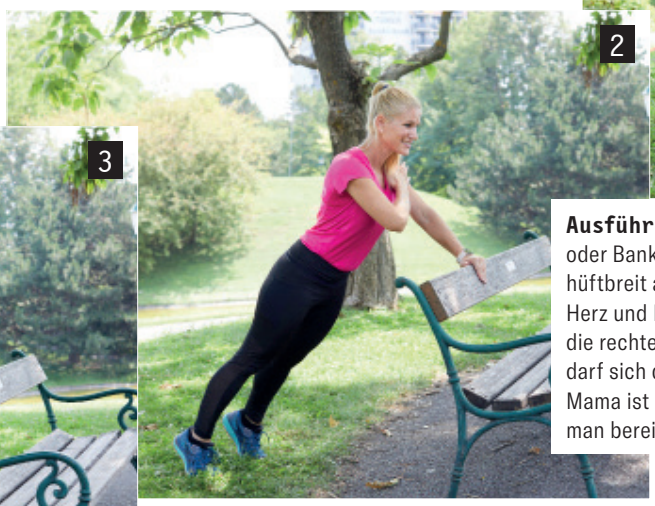
DURCH BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Durch einen gezielten Ausgleich fühlt man sich in der eigenen Haut wieder wohler und gelangt zurück zu innerer Ruhe und Gelassenheit. **Text:** Ulrike Schunko/mamaFIT

Ausführung: Füße knapp hintereinander aufstellen, Beckenboden gut nach oben und Nabel nach innen ziehen. Arme zur Seite strecken (Handflächen zeigen nach oben), beim Einatmen Kinn nach oben Richtung Himmel heben, beim Ausatmen Kinn Richtung Brustkorb senken, 10 Wiederholungen, dann selbe Übung Kopf abwechselnd zur rechten und linken Seite drehen;

Ausführung: Nutzen Sie eine Anhaltehilfe wie einen Baum, Bank oder in der Fortbewegung Ihren Kinderwagen, Oberkörper leicht nach vorne lehnen, Beckenboden nach oben Richtung Herz und Nabel nach innen ziehen. Rechtes Bein nach hinten oben heben, den linken Arm diagonal dazu nach vorne heben, (Fortgeschrittene heben Ferse des Standbeins kurz ab), 10 Wiederholungen dann Bein- und Armwechsel

Balance- und Ganzkörperübungen:

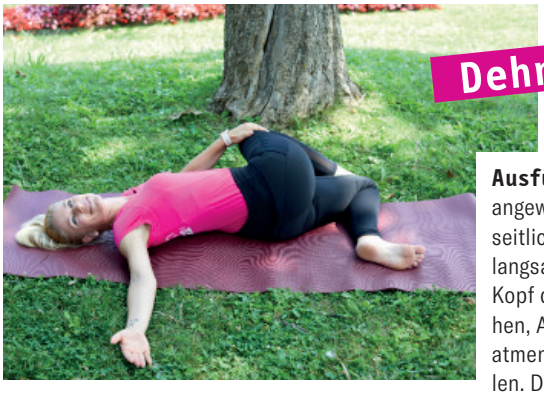


Ausführung: Handgelenke mobilisieren, an Baum oder Banklehne stützen (Hebel anpassen), Beine stehen hüftbreit auseinander, Beckenboden gut in Richtung Herz und Nabel nach innen ziehen, mit Ausatmen klopft die rechte Hand diagonal auf die linke Schulter. Man darf sich dabei loben zum Beispiel, dass man eine tolle Mama ist oder dass man stolz ist auf die Erfolge, die man bereits im Leben erzielt hat!

Ausführung: Rückenlage auf Matte, Beine hüftbreit aufstellen, Arme liegen neben Körper, Becken langsam nach oben Richtung Himmel drücken, Hüftknochen bleiben auf gleicher Höhe, Bauch und Beckenboden ganz fest nach innen ziehen, beim Ausatmen abwechselnd rechtes/linkes Bein nach vorne wegstrecken. Dazwischen Becken immer wieder langsam auf Matte absenken (10 Wiederholungen pro Bein).

Ausführung: Einbeinstand: rechten Knöchel auf den linken Oberschenkel ablegen, Standbein beugen, gerader Rücken, Schultern bleiben unten. Intensiver wird die Übung, wenn man noch mehr in die Hocke geht. Nun zaubern Sie sich ein kleines Lächeln ins Gesicht und denken Sie an eine positive Affirmation wie beispielsweise: „Ich bin völlig glücklich und gesund“ oder „Ich bin stark und liebe meinen Körper“;

Dehnung:



Ausführung: Rückenlage, Beine sind angewinkelt, Arme auf Schulterhöhe seitlich ablegen, beim Ausatmen Beine langsam zur linken Seite kippen, den Kopf dabei langsam nach rechts drehen, Augen schließen, tief ein- und ausatmen und so einige Sekunden verweilen. Denken Sie dabei an etwas wofür Sie dankbar sind, zum Beispiel: „Ich bin dankbar für meine Kinder und meinen liebevollen Partner“; Nun bewegen Sie sich zur Mitte zurück und kippen die Beine zur rechten Seite und drehen den Kopf zur linken Seite. Die Dehnung wird verstärkt indem man mit der Hand den jeweils oberen Oberschenkel leicht Richtung Matte drückt.

Entspannungsübung

Ausführung: Schneidersitz: Augen schließen, aufrechte Körperhaltung, ziehen Sie den Beckenboden nach innen. Legen Sie die linke Hand auf das Herz und die rechte Hand auf den Bauch ab, nun bewusst ein- und ausatmen, lächeln und an etwas Schönes denken und den Moment Ihrer „Me-Time“ genießen.

Weitere Infos zum mamaFIT-Workout auf *www.familiii.at/momsonly*