



### Übung 1: Burning Quads

**1| Ausgangsposition** – Beine schließen, Arme locker seitlich. Rechtes Bein beginnt. Pro Seite je 8-10 Wiederholungen.

**2| Lunge rückwärts** – Ausfallschritt mit rechtem Bein zurück und 2x tief wippen, dabei imaginäre schwere Wand mit Händen seitlich weg schieben.

**3| Squat seitlich** – Kniebeuge mit geradem Rücken, 2x tief wippen, dabei 2x Handflächen aufeinanderpressen.

**4| Lunge vorwärts** – Ausfallschritt mit rechtem Bein vorwärts und 2x tief wippen, imaginäre Wand jeweils li. und re. zur Seite schieben 2x.

**5| Hocke** – Schluss – Beine schließen, 2x tief wippen, Handflächen dabei 2x vor Brustkorb zusammenpressen.

**Hinweise:** Immer beim Wippen/Schieben/Pressen ausatmen, gute Beckenbodenspannung, Knie beim Lunge und Squat nie über Zehenspitzen schieben!



# Hold it, breath it, feel it, burn it!

5 Standing Pilates Übungen  
für einen starken Körper.

Text: Magdalena Schedl



## Übung 2: Balance-Akt

**1| Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand, Arme gespannt und gestreckt zur Seite. Rechtes Bein beginnt. Jede Seite 8-10 Mal wiederholen.

**2| Knie hoch:** 2x in den leichten Squat wippen, dann rechtes Bein angewinkelt hochziehen – Arme dabei hochstrecken und ca. 2 Atemzüge halten.

**Zur Seite lehnen,** angewinkeltes Bein wird in der Luft zur Seite gestreckt, wieder 2 Atemzüge halten.

**3| Bein wieder angewinkelt hoch** und Arme hochstrecken, 2 Atemzüge halten.

**4| Ausgangsposition** ca. 2 Atemzüge.

Wenn der innere Schweinehund beim herbstlichen Schmuddelwetter oft zu laut bellt, dann gilt es dem mit einem passenden, motivierenden und möglichst knackig effektiven Training entgegenzuhalten.

mamaFIT Trainerin Magdalena Schedl hat 5 Pilates-Übungen gesammelt/kreiert, welche jedem, aber auch besonders der (werdenden) Mama, mit Sicherheit guttun werden – egal zu welcher Jahreszeit.

**1) Zentrierung:** Mamas (to be) brauchen eine starke Mitte. Im Pilates – das Powerhouse genannt, beziehen wir bei mamaFIT das gesamte Core mit ein. Deshalb bei jeder Übung die 3 Schritte zur kompakten Mitte anwenden: Beckenboden nach innen oben ziehen, Bauchnabel zur Wirbelsäule, Rippenbögen schließen.

**2) Die Atmung bestimmt den Bewegungsrhythmus.** Viele Bewegungen fallen mit gezieltem Ein- und Ausatmen nicht nur leichter, sie werden fließender und stimmig. Oftmals erleichtert das Ausatmen das Ansteuern und „Schließen“ der Beckenbodenmuskulatur.

**3) Kontrolle/Präzision:** Die Bewegungen sollen richtig, kontrolliert und präzise ausgeführt werden. Im Fluss der Atmung sollen die Bewegungen mitlaufen. Lieber einmal weniger als einmal zu ungenau.

**4) Bewegungsfluss:** Viele Übungen brauchen dynamisch fließende Übergänge, gerade bei Gleichgewichts-/Koordinationsübungen und Übungsfolgen.

**5) Konzentration:** Die Konzentration auf die bestimmten und zu trainierenden Körperregionen, das Halten des Gleichgewichts, die Koordination von Armen und Beinen, Powerhouse/Core sollen diese Körperwahrnehmung positiv beeinflussen.

**6) Haltung und Spannung:** Beim Standing Pilates ist eine aufrechte und stolze Haltung sehr wichtig. Wer gerne einmal solche Übungen mit Anleitung ausprobieren mag, hat bei mamaFIT mit Magdalena die Möglichkeit. Bald (voraussichtlich Jänner/Februar 2022) gibt es mamaFIT mit Magdalena Schedl auch im Mittelburgenland.



## Übung 3: Arm-Variation

**1| Ausgangsposition:** Beine schließen, leicht in die Knie gehen, Arme schräg nach unten vorne strecken.

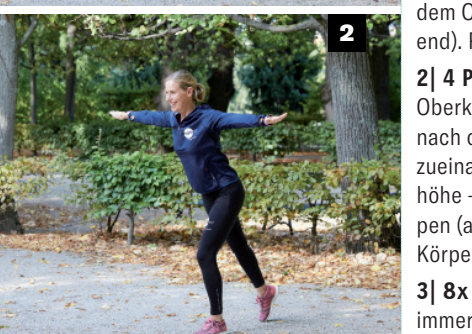
**2| Abwechselnd in moderatem Tempo** linken und rechten Unterarm nach oben klappen (gefühl mit etwas Widerstand, ca. 8-12 Mal).

**3| Ellbogen dann in die Seite** und gleichzeitig wieder Unterarme mit Spannung nach innen oben klappen (ca. 8-12 Mal).

**4| Nun mit dem Oberkörper leicht** nach vorne lehnen, Rücken gerade, Arme seitlich gestreckt – „hinten zusammenpumpen“ – Handflächen schauen zueinander (als würden sie zusammenklatschen – aber nur andeuten.) Zuerst langsam, dann schneller (bis ca. 20 zählen). d) Von vorne beginnen – ca. 8-10 Mal diesen Durchlauf.

MEHR INFOS  
DAZU UNTER  
[www.mamafit.at/  
trainer/  
magdalena-schedl](http://www.mamafit.at/trainer/magdalena-schedl)





## Übung 4: Do the Core-Twist

**1| Ausgangsposition:** Bild 614 Bein schließen, Arme zw. Brust- und Schulterhöhe – Hände übereinanderlegen, rechte Seite beginnt.

**2| Rechtes Bein winkelt** vorne hüfthoch an, gleichzeitig dabei den Oberkörper nach rechts drehen und wieder zur Mitte, Bein abstellen und etwas in die Hocke.

**3| Rechtes Bein** steigt 1x zurück – Tap – und wieder schließen und von vorne beginnen (ca. 8 Wiederholungen).

**4| Variation:** Angewinkeltes Bein während der Oberkörperdrehung (Twist) mit der Ferse nach vorne schieben, dann wieder anwinkeln und jetzt erst zurückdrehen, tief gehen und 4x mit dem Fuß nach hinten steigen.



## Übung 5: Four'n'Eight

**1| Ausgangsposition:** Leicht nach vorne lehnen, ein Bein gestreckt nach hinten, vorderes Bein leicht abgewinkelt, Arme seitlich gespannt neben dem Oberkörper (Handfläche nach innen schauend). Pro Seite 8-12x wiederholen.

**2| 4 Positionen der Arme:** Zügig zuerst vor Oberkörper angewinkelt (Handflächen zum Körper), nach oben über den Kopf strecken (Handflächen zueinander), zur Seite öffnen (gestreckt Schulterhöhe – Handflächen schauen nach unten), einklappen (auf Schulterhöhe, Handflächen schauen zum Körper).

**3| 8x das hintere Bein gestreckt**, gespannt immer wieder anheben und leicht senken (Po gut anspannen, Arme über dem Kopf gestreckt) – mit Zehenspitze leise auf Boden tippen oder nicht absetzen dazwischen.

**Variation:** Fortgeschrittene können das Bein gerne schwebend hochhalten.



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

