Übung: **Push Ups**

Muskulatur: Arme, Brust

Verwenden Sie die Rückseite einer Bank als Anhaltepunkt. Ihre Beine platzieren Sie schräg nach hinten. Achten Sie auf eine gute Spannung in Ihrer Körpermitte (Achtung Hohlkreuz! Bewusst den Bauchnabel zur Wirkbelsäule ziehen) – Sie sollten von Kopf bis Fersen wie ein „Brett" sein. Schulten tief. Dann atmen Sie ein, winkeln Ihre Arme ab und beim Wegdrücken atmen Sie aus. Wiederholen.

Schwierigere Variante: Arme möglichst eng am Oberkörper belassen.

Dauer: 10-15 Wiederholungen

Dieses Workout können sie in jedem Park oder im eigenen Garten zu jeder Jahreszeit absolvieren.

Übung: **Leg Lift / Beinheben im Stütz**

Muskulatur: Po / Beine

Sie nehmen wieder die Rückseite einer Bank als Anhaltepunkt. Gehen Sie in die Ausgangsposition wie in der vorherigen Übung beschrieben. Atmen Sie ein. Nun heben Sie abwechselnd ein Bein gestreckt nach hinten. Dabei atmen Sie aus. Senken Sie das Bein und heben nun die zweite Seite.

Schwierige Variante: man bleibt immer auf einer Seite und hebt 10-15x dasselbe Bein und wechselt dann zum anderen Bein.

Dauer: 10-15x pro Seite

Übung: **Dips**

Muskulatur: Arme

Sie verwenden die Sitzfläche der Bank. Platzieren Sie ihre Hände links und rechts neben Ihnen. Heben Sie nun den Po weg von der Sitzfläche. Beine sind nebeneinander aufgestellt. Nun atmen sie ein und winkeln Ihre Arme ab, lassen Sie sich mit dem Oberkörper nach unten sinken. Beim Hochdrücken ausatmen. Wiederholen.

Schwierige Variante: Sie strecken währenddessen ein Bein gerade aus. Wechseln Sie ab.

Dauer: 10-15 Wiederholungen

Fit durch die Schwangerschaft im Winter

Übung: **Pelvic Sink**

Muskulatur: querer Bauchmuskel

Stellen Sie sich parallel zum Baum (alternativ: Wand). Ihr Unterarm stützt sich ab. Schultern sind tief. Beine sind hintereinander aufgestellt. Nun lassen Sie Ihre Hüfte Richtung Baum sinken und schieben Sie sie wieder vom Baum weg. Bei der Anstrengung atmen Sie aus (Hüfte weg vom Baum). Wiederholen.

Schwierige Variante: Sie halten eine Weile die Endposition wenn Sie sich wegschieben.

Dauer: 10-15x pro Seite

In der kühlen Jahreszeit von Innen und Außen gestärkt bleiben. Die bald zweifach Mama und mamaFIT-Trainerin Verena Kamper gibt Tipps.

Text: Verena Kamper

Sind Sie auch gerade in dieser besonderen Zeit schwanger? Möchten Sie sich trotz der Kälte optimal gesund halten, dann hätte ich heute ein paar Anregungen. Ganz egal, ob Sie bereits vor Ihrer Schwangerschaft körperlich aktiv waren oder nun damit beginnen, hier ein paar Übungen, die Sie nebenbei draußen (oder Indoor) gut umsetzen können. Ein Workout muss nicht mindestens 1 Stunde dauern, um effektiv zu sein. Es ist besser, z.B. 1 Minute pro Tag für 6 Tage hintereinander zu trainieren, als 6 Minuten nur 1x die Woche. Nutzen Sie jede kleine Möglichkeit im Alltag, um irgendwelche Übungen einzubauen.

Auch von Innen kann man gestärkt bleiben

Besonders im Winter ist es wichtig, auf wärmende Speisen zu achten. Hier hält die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ganz einfache Gerichte bereit, die vor allem der Gesundheit und dem Immunsystem gut tun. Wichtig dabei ist, dass alles gut gekocht wird, damit die Speisen besonders viel Energie enthalten, welche Sie stärkt. Ein Tipp: Birnen. Sie sind DAS Obst im Winter, von welchem man sich nie satt essen kann. Sie stärken besonders die Lungen. Bei uns gibt es jeden Tag in der Früh ein warmes Birnenkompott. Apfelkompott hat ähnliche Wirkung (Kirschen, Weichseln,… probieren Sie sich aus). Es geht vor

Übung: **Wall Seat**

Muskulatur: Beine, Bauchmuskeln

Sie lehnen sich so zum Baum, als würden Sie auf einem Sessel Platz nehmen. Schauen Sie, dass sie möglichst tief unten „sitzen“. Oberschenkel sind im Idealfall parallel zum Boden gerichtet. Sollte es für Ihren großen Babybauch schon sehr beschwerlich sein, könne Sie sich natürlich etwas weiter oben bleiben. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken ganz fest zum/r Baum/Wand gedrückt wird. Am besten 2x ein und 2x ausatmen.

Schwierigere Variante: Sie bewegen währenddessen Iher Arme gestreckt nach oben Richtung Baum. Oder halten die Übung für noch längere Zeit.

Dauer: zählen Sie von 20 rückwärts

Fotos: Katharina Stögmüller

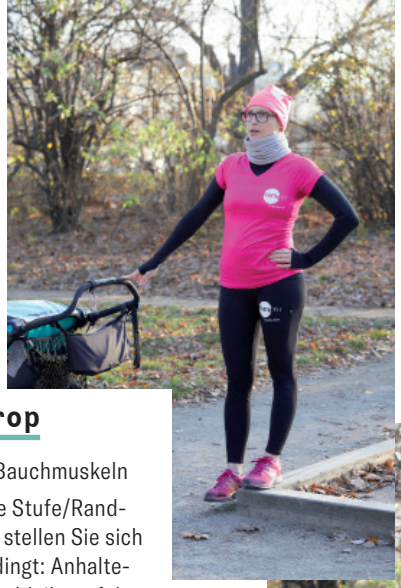
Übung: **Calf Raises**

Muskulatur: Waden

Diese Übung kann man überall dort machen, wo man eine Erhöhung findet (Stiegen, Randstein,...) Wichtig ist, dass man eine Anhaltehilfe in seiner Nähe hat (Gleichgewicht)! Sie stellen sich nur mit den Zehenspitzen bzw. mit dem ersten Drittel des Fußes auf die Erhöhung/Kante. Atmen sie ein und lassen die Fersen Richtung Boden sinken. Dann drücken Sie sich nach oben weg und atmen dabei aus. Oben angekommen halten Sie diese Spannung ein wenig.

Schwierige Variante: Zusatzgewicht (z.B.: Rucksack mit Wasserfalschen gefüllt)

Dauer: 10-15 Wiederholungen



Übung: **Pelvic Drop**

Muskulatur: seitliche Bauchmuskeln

Sie benötigen erneut eine Stufe/Randstein/Erhöhung. Diesmal stellen Sie sich parallel zur Kante. Unbedingt: Anhaltehilfe in der Nähe! Ein Bein bleibt auf der Stufe stehen, das zweite ist in der Luft. Standbein bleibt ruhig durchgestreckt bzw. bewegt sich nicht. Dann atmen Sie ein und lassen die Hüfte Richtung Boden sinken. Der andere Fuß befindet sich nun unterhalb der Kante. Nun heben Sie die Hüfte nach oben und atmen dabei aus.

Schwierige Variante: Sie halten die Endposition (Hüfte oben) ein paar Sekunden.

Dauer: 10-15x pro Seite

allem darum, dass in der Früh mit etwas Warmem, Gekochtem begonnen wird (Breie sind wunderbar). Sie werden auch körperlich einen Unterschied merken. Oder versuchen Sie einmal Kraftsuppen. Das sind Suppen, die mind. 4 bis 6 Stunden gekocht wurden. Da konzentriert sich die ganze Energie in der Suppe und kann Ihren Körper von Innen stärken. Und es bedeutet jetzt nicht, dass Sie nie einen knackigen Salat essen sollen! Hören Sie auf Ihren Körper, wenn Sie Lust auf etwas Kaltes haben, dann gönnen Sie es sich. Behalten Sie im Auge: so oft wie möglich zuerst etwas Warmes, dann kann auch gerne ein kaltes Gericht folgen.

Verena Kamer ist mamaFIT-Trainerin,
www.linktr.ee/mamafit.mit.verena,
www.facebook.com/mamaFIT.mit.verena.kamer,
www.instagram.com/mamafit.mit.verena/

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

Trainiere
wann und wo du möchtest.

Jetzt unser neues Onlinetraining
mamaFITonscreen.com testen!

mama FIT
on screen