



Butterfly mit dem Theraband

Ausführung: Hängen Sie das Theraband auf der Sprosse in etwa auf Brusthöhe ein. Umwickeln Sie das Theraband im lockeren Zustand zwei Mal um die Hände und spannen Sie die Arme auf Schulterhöhe auf. Positionieren Sie sich in einem leichten Ausfallschritt. Mit der Ausatmung führen Sie die gestreckten Arme vor der Brust zusammen, mit der Einatmung öffnen Sie diese wieder bis zur Körperachse.

Muskeln: Brust- und obere Rückenmuskulatur

Achtung: Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie bitte genau schauen, ob das Theraband kleine Haarrisse oder Löcher hat, da dieses bei Belastung reißen kann.



Lat-Zug mit dem Theraband

Ausführung: Stellen Sie sich hüftbreit auf, gehen leicht in die Knie und bringen das Theraband mit beiden Armen gestreckt über den Kopf. Mit der Ausatmung ziehen Sie es hinter dem Kopf auseinander und führen es Richtung Schultern. Gerne können Sie während Sie das Band hinter dem Kopf auseinander ziehen in die Kniebeuge gehen.

Muskeln: Obere Rückenmuskulatur (Bein & Gesäß)



Anteversion mit Theraband

Ausführung: Hängen Sie das Theraband ein und drehen Sie sich vom Gerüst weg. Umwickeln Sie die Bandenden im lockeren Zustand zwei Mal um Ihre Hände und platzieren Sie sich in einem leichten Ausfallschritt für einen stabilen Stand. Wenn Sie die Bandenden parallel zu den Oberschenkel halten, sollten Sie bereits einen leichten Zug im Band spüren. Heben Sie mit der Ausatmung abwechselnd den linken und rechten Arm frontal vor dem Körper bis Schulterhöhe an. Mit der Einatmung führen Sie das Band möglichst im gleichen Tempo wieder zurück.

Muskeln: Oberer Rücken – Muskulatur, Arm- & Brustmuskel

Fit am Spielplatz mit dem Theraband!

Der Frühling steht vor der Türe und mit ihm der Drang hinaus an die frische Luft zu gehen und sich im Freien zu bewegen.

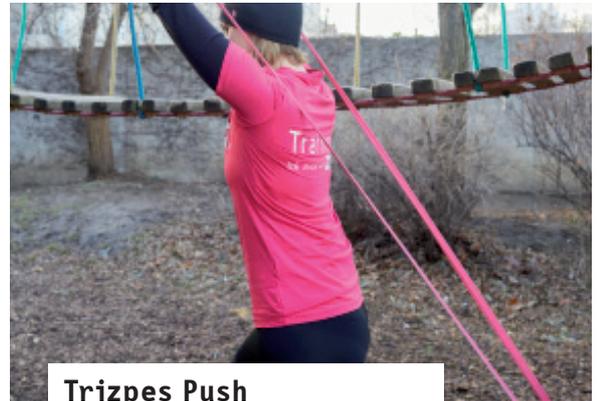
Text: Mag. Zina Zadina-Benedikt

Für Eltern bedeutet es oft auch: stundenlanges Herumstehen am Spielplatz während der Nachwuchs, gut eingepackt in Funktionskleidung, durch den Gatsch wühlt und sich mit permanenter Bewegung warm hält. Aber was machen Sie? Stehen Sie sich die Beine in den Bauch und riskieren eine Verköhlung? Nutzen Sie doch die Zeit für sich, für Ihre Gesundheit und Ihre Fitness. Wie das funktioniert, zeige ich Ihnen heute.

Das kleinste Fitness-Studio der Welt

Mit dem „kleinsten Fitness-Studio der Welt“, dem Theraband, das bequem in jede Tasche oder Kinderwagen passt, sind Sie immer gerüstet und können jederzeit einen Spielplatz-Besuch zu Ihrem Workout im Freien machen. Das Theraband ist ideal für ein vielseitiges und individuelles Training und kann sowohl für Muskelerhalt, Muskelaufbau, aber auch Stabilität und besseres Körpergefühl eingesetzt werden.

Der Besuch auf dem Spielplatz bietet unendlich viele Möglichkeiten mit dem Theraband ein effizientes Workout zu verbinden. Übungen mit dem elastischen Band stärken den Rücken, die



Trizpes Push mit dem Theraband

Ausführung: Hängen Sie das Theraband auf Kniehöhe ein und stellen sich in einem leichten Ausfallschritt mit dem Blick weg auf. Beide Hände halten das Band gestreckt über den Kopf. Mit der Einatmung winkeln Sie die Ellbogen an und führen die Bandenden bis zu Ihrer Schulter. Mit der Ausatmung strecken Sie die Arme und ziehen den Nabel fest nach innen, während Sie den Beckenboden nach oben heben.

Muskeln: Trizeps

Schultern, aber auch die Arme, und beugen z.B. Rückenbeschwerden vor. Therabänder gibt es in verschiedenen Stärken im Set bereits ab ca. 10€ zu kaufen. Verwenden Sie anfangs ein Band, das Sie gut dehnen können. Um sich selbst mehr herauszufordern wechseln Sie auf ein stärkeres Modell.

Langsam und kontrolliert trainieren

Das Training muss nicht zwangsläufig schweißtreibend sein. Wichtig ist, dass Sie die Übungen langsam, kontrolliert und korrekt ausführen und in Ihrem Atemrhythmus arbeiten. Achten Sie darauf, dass das Tempo bei Be- und Entlastung möglichst gleichbleibend ist und lassen Sie das Band nicht „zurückschnalzen“. Ziehen Sie die Schultern immer weg von den Ohren und spannen den Nabel nach innen, während Sie den Beckenboden mit der Ausatmung nach oben ziehen um Ihre Core-Stabilität aufzubauen.

Bei meinem hier vorgestellten Theraband-Training liegt der Fokus auf der Oberen Rücken- und Schultermuskulatur, aber es wäre nicht mamaFIT mit Nina, wenn nicht der ganze Körper in das Training miteinbezogen werden würde.

Oberkörperrotation für Core-Stabilität

Ausführung: Hängen Sie das Theraband auf Hüfthöhe ein. Platzieren Sie sich seitlich neben das Band in einer breiten Grätsche, die Zehen zeigen nach außen. Fassen Sie mit beiden Händen die Enden des Bandes und winkeln die Knie an; ihre Arme sind gestreckt. Mit der Ausatmung drehen Sie nur den Oberkörper weg von der Sprossenwand. Achten Sie darauf, dass Ihre Hüften in einer Ebene bleiben und sich nicht mitdrehen. Ab der Hüfte abwärts sollten Sie sich möglichst wenig bewegen.

Muskeln: Schräge & querverlaufende Bauchmuskeln



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

Ausfallschritt – Allrounder

Ausführung: Stellen Sie sich hüftbreit auf und halten das Theraband auf Brusthöhe vor Ihnen. Steigen Sie in den Ausfallschritt nach vorne, drehen Sie zeitgleich mit der Ausatmung den Oberkörper zu der Seite, wo das Knie vorne ist und ziehen hierbei das Theraband auseinander. Mit der Einatmung steigen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie darauf, dass Sie den Nabel fest Richtung Wirbelsäule ziehen, wenn Sie den Oberkörper zur Seite rotieren. Wenn Sie in den Ausfallschritt steigen, spüren Sie auch in Ihren Beckenboden hinein, wie weit Sie das Knie Richtung Boden absenken können und versuchen Sie, das vordere Knie nicht über Ihre Zehenspitzen hinauszuschieben.

Muskeln: Gesäß, Beine, schräge & querverlaufende Bauchmuskeln, obere Rücken- & Schultermuskulatur



KONTAKT:

Mag. Nina Zadina-Benedikt

mamaFIT-Trainerin und zweifache Mama
Vormittagskurse & Bootcamp 5x wöchentlich in Wien & Klosterneuburg
Gesundheits- und Fitnesstrainerin, Uniq Vitalcoach
www.mamafit.at/trainer/nina-zadina-benedikt
www.instagram.com/mamafitmitnina
www.facebook.com/mamafitmitnina

Trainiere
wann und wo du möchtest.



Jetzt unser neues Onlinetraining
mamafitonscreen.com testen!

mama FIT[®]
on screen

