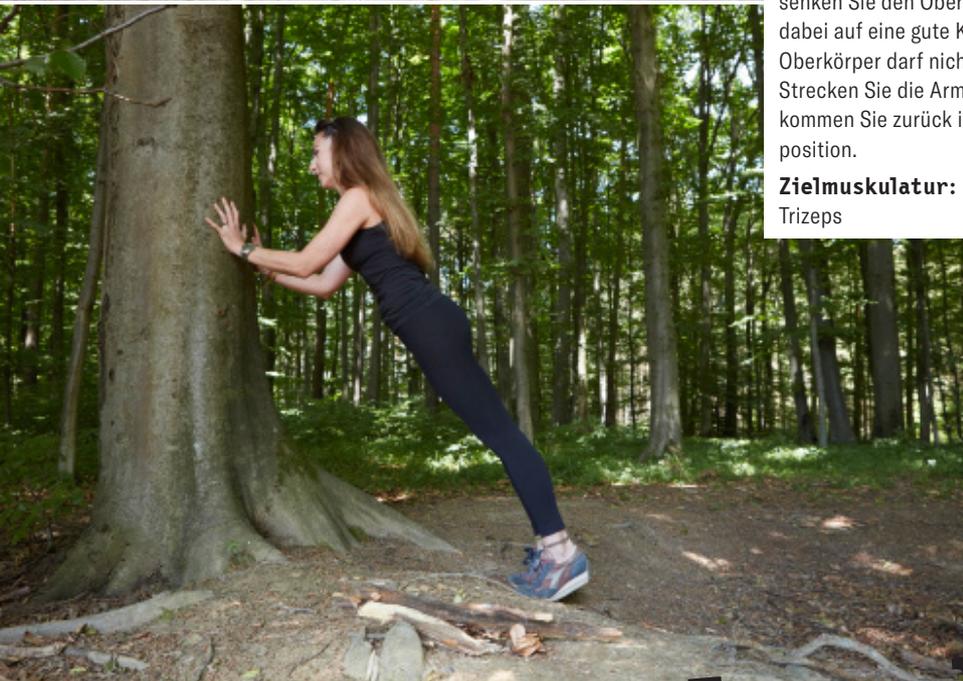


Shinrin-Yoku
 Wussten Sie, dass in Japan Waldbaden eine anerkannte Therapieform ist und sogar ärztlich verschrieben wird? Shinrin-Yoku - das „bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre“ - wird dort schon seit den 80er Jahren zur Erholung und Gesundheitsvorsorge praktiziert.

Push-Up gegen einen Baum

Ausführung: Stützen Sie sich mit gestreckten Armen auf einem Baum ab und wandern Sie mit den Beinen etwas zurück – je weiter, desto größer ist der Hebel. Beugen Sie langsam die Ellbogen und senken Sie den Oberkörper ab. Achten Sie dabei auf eine gute Körperspannung, der Oberkörper darf nicht durchhängen! Strecken Sie die Arme langsam wieder und kommen Sie zurück in die Ausgangsposition.

Zielmuskulatur: Rumpfmuskulatur, Trizeps



Lust auf Sport?

Ab in den Wald!

Butterfly mit dem Theraband

Ausführung: Befestigen Sie das Theraband etwa auf Brusthöhe um einen geeigneten Baum. Wickeln Sie das Theraband im lockeren Zustand zwei Mal um die Hände und strecken Sie die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe. In einem leichten Ausfallschritt führen Sie mit der Ausatmung die gestreckten Arme vor der Brust zusammen, mit der Einatmung kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

Zielmuskulatur: Brust- und obere Rückenmuskulatur



Waldaufenthalte könnend die Gesundheit auf physischer, psychischer und sozialer Ebene fördern. Der Wald ist daher ein idealer Platz für das Workout.

Text: Rajna Matesa/mamaFIT

Gerade jetzt in den heißen Tagen im Sommer stellt sich für viele die Frage: wie am besten der Hitze entfliehen. Für alle, die bei Schönwetter nicht in ein klimatisiertes Fitnessstudio möchten und denen in den Freibädern zu viel los ist, gibt es eine genial einfache Alternative: einfach einmal hinaus in den Wald! Denn der Wald bietet neben meist angenehmen Temperaturen mitten in Sommer noch eine ganze Reihe von anderen faszinierenden Vorteilen, die einen Spaziergang oder auch ein echtes Training besonders wertvoll machen und von denen jeder profitieren kann.

Der Wald als natürlicher Booster für unser Immunsystem

Der Wald als funktionierendes Ökosystem hat einen messbaren Einfluss auf unser Herz-Kreislauf-System: Blutdruck, Herzfrequenz und Adrenalinpiegel werden gesenkt, die Aktivität des Parasympathikus (unseres „Entspannungsnerfs“) verdoppelt sich, dafür sinkt der Kortisolspiegel um gut ein Viertel. Diese positiven Auswirkungen können bereits nach einer Viertelstunde Aufenthalt im Wald nachgewiesen werden.

Verantwortlich dafür sind neben dem hohen Sauerstoffgehalt unter Bäumen vor allem Terpene, also die sekundären Pflanzenstoffe und ätherischen Öle, die in fast allen Pflanzen vorkommen und für deren charakteristische Düfte sorgen. Aber damit noch nicht genug: Studien haben ergeben, dass diese Terpene (und hier besonders die von Nadelbäumen wie



Oberkörperrotation mit Theraband

Ausführung: Befestigen Sie das Theraband auf Brusthöhe an einem geeigneten Baum. Platzieren Sie sich seitlich neben das Band in einer breiten Grätsche, die Zehen zeigen nach außen. Greifen Sie mit beiden Händen das Band, die Arme sind dabei gestreckt. Gehen Sie leicht in die Knie und drehen Sie mit der Ausatmung den Oberkörper weg vom Baum, die Hüfte bleibt dabei möglichst stabil und dreht nicht mit. Mit der Einatmung drehen Sie wieder zurück in die Ausgangsposition.

Zielmuskulatur: Schräge & querverlaufende Bauchmuskeln



Ausfallsschritt

Ausführung: Aus dem hüftbreiten Stand abwechselnd einen Schritt nach vorne setzen und dabei das andere Bein beugen (Knie Richtung Boden bringen). Der Oberkörper bleibt möglichst aufrecht, das vordere Knie soll nicht über die Zehenspitzen ragen. Dabei die Arme auf die Hüfte stützen oder seitlich gestreckt halten.

Zielmuskulatur: Gesäßmuskel, vorderer Oberschenkelmuskel



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



KONTAKT:

RAJNA MATEŠA

mamaFIT-Trainerin und zweifache
Mama, Yoga- & Pilates-Trainerin
regelmäßige Kurse im Wienerwald
(Region Pressbaum)
mamafit.at/trainer/rajna-matesa/
[instagram.com/mamafit_wienerwald](https://www.instagram.com/mamafit_wienerwald)
[facebook.com/Mamafit-Wienerwald](https://www.facebook.com/Mamafit-Wienerwald)

Tannen, Fichten oder Kiefern) aktiv unser Immunsystem stärken, indem sie die Bildung der körpereigenen Killerzellen, die Krankheitserreger und Tumorzellen bekämpfen anregen. Mit anderen Worten: Aufenthalte im Wald können uns vermutlich sogar vor schweren Erkrankungen schützen.

Die positiven Effekte auf unsere Psyche und unsere Stimmungslage sind mittlerweile ebenfalls Gegenstand von Forschungen. Interessanterweise beeinflusst die stressreduzierende Wirkung Frauen dabei eher als Männer.

Auch Kinder profitieren von Aufenthalten in der Natur

Ähnliches gilt auch bereits für Kinder: eine Studie der dänischen Universität Aarhus hat herausgefunden, dass Kinder, die in einer grünen Umgebung aufwachsen ein um bis zu 55% geringeres Risiko haben, später eine psychische Erkrankung zu entwickeln. Auch die Auswirkungen auf das kindliche Immunsystem sind bereits wissenschaftlich belegt: in einer schwedischen Studie waren im direkten Vergleich Kinder, die einen Waldkindergarten besuchten, deutlich weniger krank als Kinder in normalen Kindergärten (2,8% Krankheitstage statt dem Normalwert von 8%)

Alles in allem ist es also kein Zufall, dass wir uns nach Aufenthalten im Wald erholter fühlen und deutlich weniger Stress verspüren. Daher: ob Training oder einfach nur eine kurze Runde drehen – der Wald ist der optimale Platz dafür.

Trainiere wann und wo du möchtest.



Jetzt unser neues Onlinetraining
mamafitonscreen.com testen!

mama FIT[®]
on screen

