

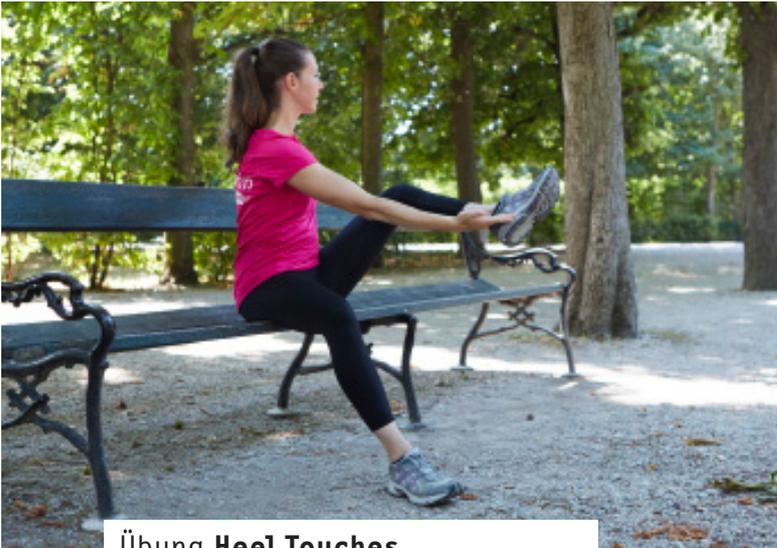


Übung Torso Twist

Muskulatur: Core, Bein

Ausführung: Setzen Sie sich an die Vorderkante der Bank. Arme vor dem Körper verschränken, ein Bein austrecken. Beckenboden nach innen oben aktivieren und Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Beim Ausatmen Bein anheben und den Oberkörper zur Seite des angehobenen Beins drehen.

10-15 Wiederholungen pro Seite.

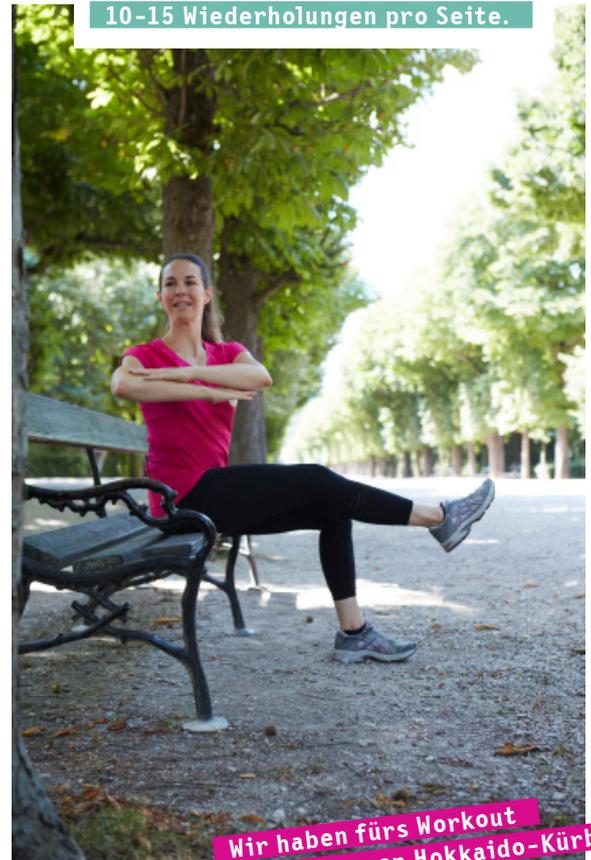


Übung Heel Touches

Muskulatur: Core, Beine

Ausführung: Setzen Sie sich an die Vorderkante der Bank. Arme in V Position nach oben strecken, Beine leicht abgewinkelt vom Körper wegstrecken. Beckenboden nach innen oben aktivieren und Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Beim Ausatmen Hand und gegenüberliegendes Bein diagonal zusammenführen. Seite wechseln.

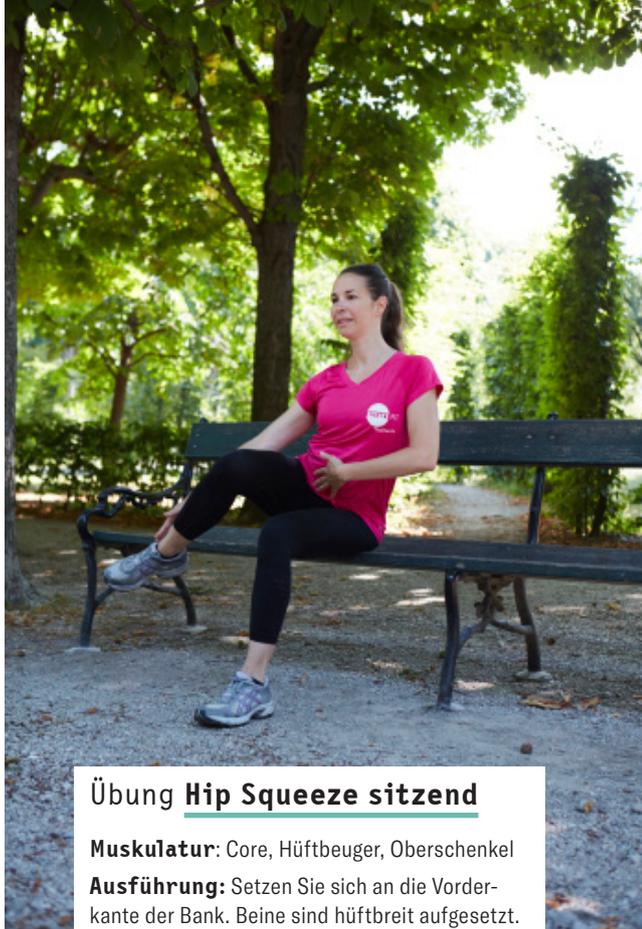
10-15 Wiederholungen pro Seite.



Wir haben fürs Workout einen mittelschweren Hokkaido-Kürbis mit ca. 2,5 kg verwendet.

Setzen bitte... Sitzenbleiben verboten!

Im September beginnt die Schule und für viele Familien bedeutet das eine große Veränderung. Ihr Kindergartenkind wird zum Schulkind oder der Beginn eines neuen Schuljahres mit neuen Herausforderungen steht bevor. Für viele Kinder heißt es ab jetzt, Schulbank drücken. Und Mamas drücken die Parkbank. Text: Daniela Müller



Übung Hip Squeeze sitzend

Muskulatur: Core, Hüftbeuger, Oberschenkel

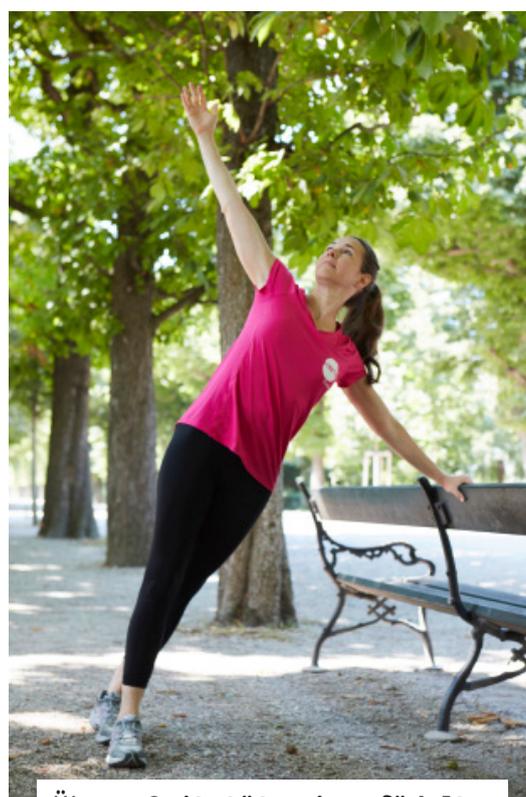
Ausführung: Setzen Sie sich an die Vorderkante der Bank. Beine sind hüftbreit aufgesetzt. Beckenboden nach innen oben aktivieren und Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Beim Ausatmen neigen Sie sich auf eine Seite und ziehen die Ferse zur Hand, die Pobacke hebt sich dabei von der Bank.

10-15 Wiederholungen pro Seite.

Die Schulbank würde sich zwar auch für Fitnessübungen eignen, aber nur für SchülerInnen. Das Trainingsgerät für uns Mamas ist eigentlich überall zu finden, in Parks, am Straßenrand, bei Haltestationen, an Plätzen mit schöner Aussicht oder auf Spielplätzen. Zumeist wird sie zum Rasten benutzt, zum Zeitung lesen, zum Telefonieren, zum Jausnen und beobachten der Kinder, während diese auf dem Spielplatz toben oder im Kinderwagen ein Nickerchen machen. Die Rede ist von der Parkbank. Viel zu oft verharren wir auf ihr in einer Position und verlieren uns in einem leuchtenden Display. Doch warum die Parkbank nicht einmal zum Training nutzen?

Trainingsgerät Parkbank

Die Parkbank eignet sich hervorragend zur körperlichen Betätigung und das für jeden Fitnesslevel. Anfänger nutzen für Stützübungen die Rücklehne der Bank. Fortgeschrittene können zwischen der Armlehne – falls vorhanden – oder der Sitzfläche als Trainingshöhe wählen. Je steiler der Winkel desto einfacher werden die Übungen, je flacher der Winkel desto intensiver. Bei den hier vorgestellten Übungen trainieren Sie nur mit dem eigenen Körpergewicht. Da viel auf den Händen gestützt



Übung Seitstütz eingefädelt

Muskulatur: Core, Brust, Schulter, Arm

Ausführung: Seitstütz auf der Rücklehne der Bank, Körper in einer Linie ausrichten, Arm nach oben ausstrecken. Beckenboden nach innen oben aktivieren und Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Mit der Ausatmung den ausgestreckten Arm unter dem stützenden Arm einfädeln und den Oberkörper eindrehen.

10-15 Wiederholungen pro Seite.

Für Fortgeschrittene Übung an der Bank-sitzfläche durchführen.



Übung **Bulgarian Split Squat**

Muskulatur: Bein, Gesäß

Ausführung: Ungefähr eine Schrittbreite vor der Bank aufstellen. Einen Fuß auf der Parkbank auflegen. Aufrechter Oberkörper, der Blick ist nach vorne gerichtet. Bei der Einatmung das vordere Bein beugen, das hintere Bein so weit wie möglich absenken. Beim Ausatmen wieder nach oben kommen, Bauch und Gesäß dabei fest anspannen. Bitte achten Sie darauf, dass die Kraft vornehmlich aus dem vorderen Bein stammt.

10-15 Wiederholungen pro Seite.

wird, wärmen Sie unbedingt die Handgelenke auf. Dazu verschränken Sie die Finger ineinander und kreisen die Handgelenke vor und zurück. Bei Problemen mit den Handgelenken haben, können Sie die Übungen auch am Unterarm durchführen.

Warum ist das Core-Training so wichtig?

Die Core- oder Rumpfmuskulatur stabilisiert, sorgt für Gleichgewicht und ist an annähernd jeder Bewegung beteiligt. Sie arbeitet wenn Sie die Babyschale ins Auto heben, Ihr Kind tragen oder Stiegen steigen. Eine schwache Körpermitte kann zu Schmerzen im unteren Rücken führen. Durch häufiges Sitzen bei der Arbeit oder beim Stillen wird das noch verstärkt. Beim Stütz ist besonders auf die Haltung zu achten. Bilden Sie mit Ihrem



Übung **Hip Hinge**

Muskulatur: Gesäß, Beine, Core

Ausführung: Rücklings auf der Sitzfläche der Bank abstützen, Beine sind hüftbreit aufgestellt. Beckenboden nach innen oben aktivieren und Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Beim Ausatmen Hüfte nach oben drücken. Beim Einatmen wieder absenken.

10-15 Wiederholungen.

Um die Übung zu erschweren, können Sie zusätzlich ein Bein abheben.

Körper eine Linie. Der Po wird nicht rausgestreckt und auch kein Hohlkreuz gemacht. Aktivieren Sie die Körpermitte. Das reine Halten der Plank ist schon anstrengend. Doch auch im Sitzen lässt sich die Körpermitte wunderbar stärken. Durch die Drehbewegungen bei den hier vorgestellten Übungen kräftigen Sie besonders die tiefliegenden, schrägen und queren Bauchmuskeln.

Denken Sie daran, wenn Sie sich das nächste Mal auf eine Parkbank setzen, dann bleiben Sie bestimmt nicht sitzen.

Daniela Müller, 3fache Bubenmama, mamaFIT-Trainerin, Rektusdiastase-Trainerin, Dipl.Health Fitness- & Personal-Trainerin, Ihre Kurse finden in Wien 13 und 14 statt. <https://mamafit.at/trainer/daniela-mueller/>, daniela.mueller@mamafit.at

Trainiere wann und wo du möchtest.



Jetzt unser neues Onlinetraining [mamafITonscreen.com](https://mamafitonscreen.com) testen!

mamaFIT
on screen

