

## PRESSEINFORMATION

### **MAM und Pure Encapsulations® starten Sport-Schwerpunkt mit Otmane Kabetadiko Bewegung im Alltag: 4 kräftigende Übungen für Frauen**

**Graz/Wien, 31. Mai 2022** – Die beiden heimischen Familienunternehmen MAM Babyartikel und Promedico (Pure Encapsulations®) machen auch weiterhin gemeinsame Sache. Nach dem erfolgreichen Kooperationsauftritt im letzten Jahr erweitern die beiden Partner ihren Servicecharakter und luden Mütter und Bald-Mamas am 25. Mai zum gemeinsamen Sporteln nach Wien ein. Dabei durfte ein erfahrener Personal Trainer nicht fehlen: Otmane Kabetadiko aka „Skillbeast“ zeigte, wie wichtig ein gutes Körpergefühl und Bewegung sind. Welche kräftigenden Übungen jede Frau einfach im Alltag umsetzen kann, verrät er mit vier Ausführungen.

Im Mama-Alltag fehlt für eine bewusste Ernährung sowie regelmäßige Sporteinheiten oft die Zeit. Dennoch sind sie zwei bedeutsame Bestandteile für einen gesunden Lebensstil, vermindern Stress und steigern die Laune. „Ich will es schaffen, dass jeder Mensch seine innere Schönheit erkennt und durch eine positive Beziehung zum eigenen Körper sein Wohlbefinden stärkt. Die Kombination aus mentalem Bewusstsein und Bewegung führt aus Erfahrung immer zur Entwicklung eines ganz neuen Körpergefühls“, so Personal Trainer Otmane Kabetadiko. Genau deshalb zeigt er, welche Sportübungen alle Frauen leicht in ihren Tagesablauf mitaufnehmen können und den gesamten Körper stärken. Für Beginner sind drei Durchgänge der folgenden Übungen ratsam, für Fortgeschrittene fünf:

#### **Übung Nr. 1: Die Haltung verbessern**

Wer Verspannungen vermeiden möchte, sollte auf die richtige Körperhaltung achten. Um diese auch regelmäßig und unbewusst im Alltag einzunehmen und zu unterstützen, kann folgende Übung mit einem an einem robusten Objekt fixierten Theraband umgesetzt werden: Hüftbreiter Abstand, Brust raus und die Schulterblätter kraftvoll zusammenführen. Danach die Arme mitsamt den beiden Therabandenden öffnen, für drei Sekunden halten und wieder kontrolliert in die Mitte zurückführen. Die Hände sollen dabei auf Brusthöhe bleiben. Für Beginner ist es empfehlenswert mit einem Theraband in geringer Stärke, also mit leichtem Widerstand, zu starten. Das Ganze ist 15-mal zu wiederholen.

#### **Übung Nr. 2: Stärkung für den Rücken**

Auch bei Übung Nummer zwei liegt der Fokus auf dem Rücken. Ein befestigtes Theraband auf Brusthöhe ist für die Ausführung notwendig: Nach vorne lehnen, leicht in die Knie gehen, die Ellenbogen bleiben fest am Rippenbogen und die Arme werden mitsamt beider Therabandenden

gerade nach hinten gestreckt. Hierbei ist ebenso die Kräftigung der Schulterblätter gut spürbar. Vorsicht: Knie und Knöchel müssen eine Linie bilden. Das Ganze ist 15-mal zu wiederholen.

### **Übung Nr. 3: Die richtige Balance finden**

Die dritte Übung beschäftigt sich damit, auf die ideale Balance hinzuarbeiten und somit den gesamten Körper auf effektivste Art und Weise zu trainieren. Für die Umsetzung wird eine Hantel oder ein gefülltes Babyfläschchen benötigt: Einbeiniger Stand, auf der Seite vom Standbein halten wir Hantel oder Wasserflasche, strecken das andere Bein zur Seite und starten mit Armbeugen, den sogenannten „Bizepscurls“. Sehr wichtig dabei ist: Die Hüfte soll durchgedrückt und ein kerzengerader Stand eingenommen werden. Das Ganze ist 15-mal pro Seite zu wiederholen.

### **Übung Nr. 4: Otmanes erfolgsversprechende „Nikes“**

Zu guter Letzt stellt Otmane seine „Nikes“, eine Übung, die innere und äußere Muskelgruppen stärkt, vor. Wie es funktioniert: Auf eine Pohälfte setzen, den Oberkörper zurückneigen und die Ellenbogen vor der Schulter am Boden ablegen. Die freie Hand wird zur Decke gestreckt, die Beine sind in der Luft und dann gilt es nur mehr den Oberkörper sowie die Beine gleichzeitig anzuheben und mit der Hand das Knie zu berühren.

Die Schwangerschaftsversion davon sieht so aus: Das obere Bein soll in Seitenlage auf der inneren Seitenkante vom Fuß abgelegt, die untere Hüfte nach hinten gedreht und der obere Arm ausgestreckt werden. Danach ist das untere Bein gerade durchzustrecken und mit kontrollierter Spannung von oben nach unten und wieder umgekehrt zu bewegen. Die Stärkung der inneren Bein- und seitlichen Bauchmuskulatur hilft beispielsweise bei den Geburts-Presswehen. Das Ganze ist 30-mal pro Seite zu wiederholen.

Wer alle vier Übungen von Otmane ausgeführt erleben möchte, findet die korrekten Ausführungen unter folgendem Link:

<https://www.dropbox.com/sh/luo1xyq2ch4xyop/AAAk3BMfVgamTyjR3BKsU3nha?dl=0>

**Fotos honorarfrei abdruckbar © Adrian Almasan | [www.adrianalmasan.com](http://www.adrianalmasan.com)**

**Bild 01:** v.l.n.r. MAM Marketing Managerin Austria Eline Strobl, Personal Trainer Otmane Kabietadiko, Promedico Pressesprecherin Cindy Thonhauser, MAM Marketingleiter Austria Georg Ribarov, Promedico Influencer Relations Managerin Carina Boandl, Ernährungswissenschaftlerin im Promedico Team Carina Trillsam, MAM Health Care Relations Managerin Austria Claudia Schönbauer-Matejka

**Bild 02:** Sportübung Nummer eins: Verbesserung der Haltung

**Bild 03:** Sportübung Nummer zwei: Stärkung für den Rücken

**Bild 04:** Sportübung Nummer drei: Die richtige Balance finden

**Bild 05:** Sportübung Nummer vier: Otmanes Nikes

# PROMEDICO



## Über Promedico

Pioniergeist und Innovation sind fest in den Unternehmenswerten verankert. Das begann bereits vor über 20 Jahren, als Promedico die Mikronährstoffmarke Pure Encapsulations® nach Österreich holte. Mit diesem Schritt und einer Vision legte das Grazer Unternehmen den Grundstein für Mikronährstoffe in herausragender Qualität auf dem europäischen Markt, die Leidenschaft für das Thema Gesundheit und hochwertige Produkte. Promedico ist seitdem exklusiver Vertriebspartner der Premium-Mikronährstoffmarke Pure Encapsulations® für Österreich und Deutschland und wagte im Laufe der Jahre immer wieder, neue Strategien auszuprobieren. Heute zählt das Unternehmen rund 140 Mitarbeiter und ist damit ein wertvoller Bestandteil des Wirtschaftsstandortes Graz.

## Rückfragehinweis:

### Himmelhoch PR, Text und Event

Maja Kirbis  
Wohllebengasse 4/6+7  
1040 Wien  
Mobil: + 43 676 774 51 55  
E-Mail: [maja.kirbis@himmelhoch.at](mailto:maja.kirbis@himmelhoch.at)

### Promedico HandelsGmbH

Helene Rauchegger  
Liebenauer Tangente 6, 8041 Graz  
Phone.: +43 316 262633-48  
E-Mail: [presse@promedico.at](mailto:presse@promedico.at)