

HAU ruck

fitdankbaby®
Fitness für Dich & Dein Baby

Kleine große Trainingspartner:
Diese Übungen lassen sich besonders gut
mit Kindern im Alter von acht bis zwölf Monaten nachturnen.
Da hat Mama ordentlich was zu stemmen –
natürlich immer schön gemacht!

Idee und Konzeption: Marion Seitz

Fitnesskurse

Marion Seitz ist Trainerin bei „fitdankbaby“. In diesen Fitnesskursen für Mütter bekommen die Teilnehmer einen speziellen Gurt als Trainingsgerät. Er sichert das Baby während der Übungen zusätzlich. Den Gurt gibt es nicht zu kaufen, damit die korrekte Ausführung der Übung durch einen Trainer gewährleistet ist. Deshalb hat Seitz für Sie Übungen ausgewählt, die Sie auch ohne Gurt zu Hause nachmachen können. Wer lieber unter Anleitung trainieren möchte, findet den nächsten Kursort unter fitdankbaby.de.

Wichtig

Der Spalt in der Bauchmuskulatur, der während der Schwangerschaft entsteht (Rektusdiastase), muss sich für diese Übungen wieder geschlossen haben. Sollten Sie unsicher sein, fragen Sie Ihre Hebamme, Ihren Arzt oder Ihre Kursleiterin.

Das Brett

Trainiert die komplette Körpervorderseite der Mama, während das Baby animiert wird, sich aktiv zu bewegen. Ältere Babys kullern oder krabbeln gerne unter der Mama durch oder versuchen, die Übung der Mama zu imitieren.

Ausgangsposition: Sie knien im Vierfüßlerstand über Ihrem Baby, die Hände setzen Sie dabei so auf, dass sie sich unter Ihren Schultern befinden.

Bewegungsablauf: Ziehen Sie den Bauchnabel sanft nach innen, spannen Sie den Beckenboden an und stellen Sie einen Fuß nach dem anderen weit nach hinten. Ihr Körper sollte nun in einer Linie sein, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Halten Sie die Position so lange, wie Sie die Spannung im ganzen Körper halten können. Wiederholen Sie die Übung drei Mal.



Schaukelpferd

Ganzkörpertraining für die Mama. Das Kuschel-Schaukel-Spiel schult Babys Gleichgewicht.

Ausgangsposition: Sie halten Ihr Baby mittig vor Ihren Körper. Setzen Sie Ihren rechten Fuß einen Schritt nach hinten, die Fußspitzen nach vorne. Richten Sie sich auf und spannen Sie den Beckenboden an. Die ganze Übung über ist Ihr Bauchnabel sanft eingezogen und Ihr Rücken lang und gerade.

Bewegungsablauf: Ziehen Sie Ihr linkes Knie bis auf Höhe Ihrer Hüfte nach oben. Bleiben Sie dabei aufrecht. Dann setzen Sie Ihr Bein wieder ab, verlagern das Gewicht nach vorne und heben die rechte Ferse nach hinten, das Knie ist gebeugt. Ihr Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, aber Sie verlieren nie Ihre sanfte Bauchspannung. Beginnen Sie wieder von vorne, sodass Sie in eine fließende, nach vorne schaukelnde Bewegung kommen. Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite 3 x 8 Mal.



Auf und nieder

Trainiert Beine, Arme und Rücken der Mama. Spaß fürs Baby, das nebenbei die Ganzkörperspannung trainiert

Ausgangsposition: Sie halten Ihr Baby sicher im Schalengriff vor sich. Stellen Sie die Füße breit auseinander. Die Knie sind leicht nach außen gedreht. Spannen Sie den Beckenboden an und ziehen Sie den Bauchnabel sanft ein. Nun schieben Sie Ihren Po nach hinten, während Sie tief in die Knie gehen. Sofern Ihr Baby sich noch nicht selbst in den Stand zieht, stellen Sie seine Füßchen bitte nicht auf!

Bewegungsablauf: Strecken Sie langsam Ihre Beine und heben Sie Ihr Baby nach oben. Ihr Rücken bleibt dabei schön gerade, die Schultern bleiben tief. Sie halten Beckenboden und Bauch angespannt. Heben Sie Ihr Baby nur so weit nach oben, wie Sie diese Spannung halten können. Oben angekommen dürfen Sie das Baby sanft in Ihre Arme fallen lassen (kündigen Sie dies Ihrem Baby jeweils kurz an), während Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.



Unterschenkelflieger

Training der Bauchmuskulatur der Mama. Rumpftaining und Gleichgewichtsschulung fürs Baby

Ausgangsposition: Setzen Sie sich auf die Matte, stellen Sie die Füße auf und legen Sie Ihr Baby bäuchlings auf Ihre Unterschenkel. Nun spannen Sie den Beckenboden an, rollen sich mit Schwung in Rückenlage und heben dabei die Beine in die Waagerechte. Achten Sie während der ganzen Übung darauf, dass Sie Ihr Kind sicher halten können!

Bewegungsablauf: Ziehen Sie die Beine Richtung Bauch, spannen Sie den Beckenboden an und strecken Sie die Beine dann vom Körper weg, bis die Knie über Ihrer Hüfte stehen. Wiederholen Sie die Übung 3 x 8 Mal, in den Pausen können Sie leicht mit den Beinen wippen.

