

# Sportliches Duo

In den Kursen von **fitdankbaby**<sup>®</sup> ist das Baby nicht nur Zuschauer, sondern wichtiger Teilnehmer. Während die Mutter das Gewicht des Kindes zur Kräftigung ihrer Muskeln nutzt, genießt das Baby den Körperkontakt zu seiner Mama. **fitdankbaby**<sup>®</sup> hat Übungen entwickelt, die Sie mit Babys von drei bis sieben Monaten absolvieren können. Los geht's!

Idee und Konzeption: Marion Seitz

## Seitliche crunches

Training der schrägen Bauchmuskulatur der Mama;  
Reize für Babys kognitive und motorische Entwicklung

**Ausgangsposition:** Sie begeben sich in Rückenlage. Ihr Baby liegt auf Ihren Oberschenkeln und ist z. B. mit einem Schal oder Tuch gesichert. Sie und Ihr Baby haben Blickkontakt. Wenn Sie müde, können Sie noch eine Rassel oder Ähnliches in der Hand halten.

**Bewegungsablauf:** Spannen Sie den Beckenboden an und führen Sie mit der Ausatmung Ihre linke Hand am linken Arm des Babys vorbei schräg zur Seite. Dabei lösen sich Schulter und Schulterblatt vom Boden. Nutzen Sie den Weg Ihrer Hand, um mit den Fingern den Körper Ihres Babys entlang und wieder zurück zu kratzeln. Mit der Einatmung den Oberkörper wieder ablegen. Führen Sie 3 x 8 Wiederholungen pro Seite durch.

**Hinweis:** Solange sich die Rektusdiastase, der Spalt zwischen den Bauchmuskeln, noch nicht wieder geschlossen hat, sind gerade Crunches kontraproduktiv. Deswegen bitte immer zur Seite ziehen und den Beckenboden anspannen! Ihre Hebamme oder Trainerin berät Sie gerne!

## Hinweis

Im **fitdankbaby**<sup>®</sup>-Kurs wird ein spezieller Gurt als Trainingsgerät eingesetzt, der auf vielfältige Art und Weise Übungen für Mutter und/oder Kind ermöglicht. Dieser Gurt ist nicht käuflich zu erwerben, damit die korrekte Ausführung der Übung durch einen qualifizierten Trainer gewährleistet ist. **fitdankbaby**<sup>®</sup> hat einige Übungen ausgewählt, die Sie auch ohne Gurt zu Hause ausführen können.

## Fitness für Mama und Baby

Viele weitere Übungen sowie Bewegungsspiele für's Baby finden Sie im **fitdankbaby**<sup>®</sup>-Kurs. Hier geht der Trainer individuell auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Mutter und Kind ein. Den nächsten Kursort finden Sie unter [fitdankbaby.com](http://fitdankbaby.com).

## Babyaufzug

Ganzkörpertraining für die Mama; Rumpftaining, Gleichgewichtsschulung und Spaß fürs Baby

**Ausgangsposition:** Halten Sie Ihr Baby sicher im Fliegergriff. Ihre Füße stehen hüftbreit auseinander und parallel. Schieben Sie den Po etwas nach hinten und beugen Sie die Knie. Den Oberkörper leicht nach vorne beugen. Den Bauchnabel sanft nach innen und die Schulterblätter zusammenziehen. Der Rücken bleibt lang und gerade.

**Bewegungsablauf:** Lassen Sie das Baby aufzug fahren! Dazu strecken und beugen Sie die Arme. Der untere Rücken bleibt dabei stabil, die Schultern tief. Wiederholen Sie die Übung 2 x 10 Mal.

**Variante:** Zur Abwechslung das Baby noch links und rechts schaukeln. Babys lieben das Schaukeln und trainieren damit die Bauchlage.



## Ganzkörperspannung

Trainiert die komplette Körpervorderseite der Mama; versüßt dem Baby die Bauchlage, die für seine weitere Entwicklung bis hin zum Krabbeln von großer Bedeutung ist

**Ausgangsposition:** Ihr Baby liegt in Bauchlage auf dem Boden. Sie knien im Vierfüßlerstand über Ihrem Baby und legen dann die Unterarme links und rechts vom Baby ab.

**Bewegungsablauf:** Ziehen Sie den Bauchnabel sanft nach innen, spannen Sie den Beckenboden an und lösen Sie die Knie vom Boden, dann 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.



## Beinheber

Für straffe Beine der Mama; stillt Babys Bedürfnis nach Nähe

**Ausgangsposition:** Sie liegen seitlich auf dem Boden neben Ihrem Baby. Ihr Körper liegt in einer Linie, die Beckenknochen liegen übereinander, den Kopf dürfen Sie auf Ihrem Arm ablegen. Das untere Bein winkeln Sie etwas an, damit Sie bequem liegen. Sie können das Bein auch auf einem (Still)kissen ablegen.

**Bewegungsablauf:** Strecken Sie nun das obere Bein, ohne das Knie ganz durchzustrecken, und heben Sie es langsam nach oben. Dann senken Sie es wieder, setzen es aber nicht ab. Führen Sie pro Seite 3 x 15 Wiederholungen durch. Achten Sie darauf, dass Sie die Bewegung nicht mit Schwung, sondern mit Kraft ausführen.

