

## **Presstext**

### **Ein starker Rücken für junge Mütter**

#### **Gezielte Übungen helfen Mama, ohne Schmerzen Haltung zu bewahren**

(djd). Viele frischgebackene Mütter haben Rückenschmerzen, denn sie müssen ihr Baby oft hochheben und auf dem Arm herumtragen. Schnell wird das zu einer körperliche Belastung und der Rücken schmerzt. Gegensteuern können Mamas mit Übungen, die den Beckenboden sowie die tiefliegende, stabilisierende Bauch- und Rückenmuskulatur stärken. Diese Muskelpartien wirken der fehlenden Rumpfstabilität entgegen, welche schon durch die Belastung in der Schwangerschaft entsteht. Alle Übungen sollten allerdings professionell angeleitet werden, denn wenn man sie falsch ausgeführt, können sich die Beschwerden verschlimmern.

Das Kind macht mit

Mit dem Alltag einer Mutter lassen sich am besten Mama-Kind-Fitnesskurse vereinbaren, bei denen das Baby dabei ist und in die Übungen integriert wird. Bei professionell angeleiteten Kursen wie etwa "fitdankbaby" wird das Kind zum Beispiel mit einem stabilen Trainingsgurt an Mamas Körper gesichert und turnt so mit. Wenn das Kleine mit der Zeit schwerer wird, intensiviert sich auch das Training der Mutter und passt sich der alltäglichen Belastung an. Interessierte Mamas können sich mit Videos auf [www.fitdankbaby.com](http://www.fitdankbaby.com) einen Eindruck vom Training mit Gurt verschaffen. Besonders vorsichtig sollten die Frauen beim Bauchmuskeltraining durch Sit-Ups sein. Denn während der Schwangerschaft hat das heranwachsende Kind die geraden

Pressekontakt:  
Marion Seitz  
Erlenweg 12  
D- 85609 Aschheim

[marion.seitz@fitdankbaby.de](mailto:marion.seitz@fitdankbaby.de)  
Tel. +49-89-61468896  
Mobil: +49-179-6840254

Firmenzentrale:  
[fitdankbaby@fitdankbaby.com](mailto:fitdankbaby@fitdankbaby.com) GmbH & C. KG  
Schmiedgasse 6  
D- 86150 Augsburg

[info@fitdankbaby.com](mailto:info@fitdankbaby.com)  
Tel. +49-821-2422897

Bauchmuskeln der Frau auseinandergeschoben. Man spricht hier von einer Rektusdiastase. Wenn diese sich nach der Geburt nicht wieder schließt und Mama das Training falsch angeht, führt das ebenfalls zu verstärkten Rückenproblemen. Ein guter Trainer zeigt, wie es richtig ist.

### Korrekte Verhaltensmuster üben

Neben dem stabilisierenden Muskeltraining ist es außerdem wichtig, gesunde Bewegungsabläufe einzuüben. Die richtige Technik für Aufstehen, Tragen und Hochnehmen entlastet den Rücken der Mutter. Bei qualitativ hochwertigen Kursen sollten zudem neben Übungen für Mama immer auch Spiele für den Nachwuchs angeboten werden. Mit spielerischen Bewegungsübungen erfahren die Babys in fitdankbaby-Kursen eine altersgerechte Motorik-Förderung.

### **Den Babybauch nutzen**

(djd). Auch während der Schwangerschaft können Rückenschmerzen zum Problem werden. Der wachsende Bauch verlagert den Schwerpunkt der Frau nach vorne. Das kann durch gezieltes Training der Rückenmuskulatur ausgeglichen werden. Kurse wie "fitdankbaby PRE" sind speziell auf die Zeit vor der Geburt abgestimmt und helfen den werdenden Müttern dabei, die körperliche Mehrbelastung auszugleichen. Ein Rückentraining während der Schwangerschaft ist übrigens auch später noch hilfreich: Mütter, die mit Bauch aktiv sind, werden auch nach der Geburt schneller wieder fit.

Pressekontakt:  
Marion Seitz  
Erlenweg 12  
D- 85609 Aschheim

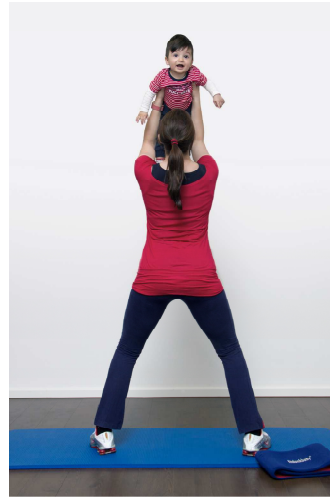
marion.seitz@fitdankbaby@.de  
Tel. +49-89-61468896  
Mobil: +49-179-6840254

Firmenzentrale:  
fitdankbaby@@ GmbH & C. KG  
Schmiedgasse 6  
D- 86150 Augsburg

info@fitdankbaby@.com  
Tel. +49-821-2422897



*Das richtige Heben des Babys entlastet den Rücken der Mama.*



*Hochheben gern, aber nur mit geradem Rücken: In Mutter-Kind-Fitnesskursen wie fitdankbaby lernen Mamas, wie es richtig geht.*



*Mütter verbringen viel Zeit damit, ihr Kind herumzutragen. Ein gesunder Rücken ist dafür unerlässlich.*

*Fotos:djd/fitdankbaby®*

Pressekontakt:  
Marion Seitz  
Erlenweg 12  
D- 85609 Aschheim

marion.seitz@fitdankbaby@.de  
Tel. +49-89-61468896  
Mobil: +49-179-6840254

[www.fitdankbaby@.com](http://www.fitdankbaby@.com)

Firmenzentrale:  
fitdankbaby@® GmbH & C. KG  
Schmiedgasse 6  
D- 86150 Augsburg

info@fitdankbaby@.com  
Tel. +49-821-2422897

[www.facebook.com/fitdankbaby@](http://www.facebook.com/fitdankbaby@)