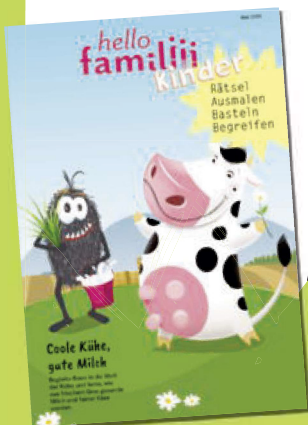


hello  
famiiiiPatschn  
aus ÖsterreichMai 2019  
€ 5,50**SCHULE IN  
BEWEGUNG**Wie Laufen und Springen  
den Lernerfolg steigern**36 SEITEN  
MILCH-EXTRA**Von Gesundheit und  
Tierwohl bis zu coolen  
Rezepten – alles zum  
Lebensmittel Milch**SOLO FÜR  
MAMA**Wie Allein-  
erziehende den  
Alltag zwischen  
Job und Kind  
meistern**SOMMER IN  
ÖSTERREICH**Von den schönsten  
Strandbädern an  
den Seen bis zu  
spannenden  
Abenteuern in  
der NaturMIT  
KINDERMAGAZIN36 SEITEN BASTELN,  
RÄTSEL, SPIEL  
UND VIEL SPASS**Abenteuer  
Freiheit**Allein zum Bäcker oder  
auf den Spielplatz – Kinder wollen die Welt solo  
erkunden. Warum Eltern sie ziehen lassen sollten.





#### ÜBUNG: MOBILITY

**MUSKULATUR:** Arme, Schultern

**AUSFÜHRUNG:** Ich bau gerne Mobilityübungen für die Schulter und den Rücken ein, Ausgangsposition ist eine leichte Kniebeuge, so wird die Hüfte stabilisiert. Die Arme gestreckt über den Kopf halten. Ein Theraband oder eine Stoffwindel halten und auseinanderziehen. Mit kleinen Kreisbewegungen über dem Kopf starten. Dabei bewegen sich nur die Arme. Die Kreise langsam vergrößern, bis sich oberer Rücken und Schultern mitbewegen. Die Hüfte bleibt weiterhin stabil. In etwa eine Minute kreisen pro Richtung, gerne auch länger.

Fotos: Julia Stix



# mamaFIT, und dein Baby macht mit



Als mamaFIT-Trainerin stehen bei mir und meinen Kundinnen natürlich spezielle prä- und postpartale Übungen auf der Tagesordnung. Dabei sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Speziell nach der Schwangerschaft bietet sich ein Training mit dem Baby in der Tragehilfe an – das fördert die Bindung zum Kind und auch die Rückbildung von Mamas Körper nach der Schwangerschaft.

Text: Verena Zopf

#### ZUERST DIE GRUNDREGELN FÜR SICHERES TRAGEN UND EINIGE TIPPS, DIE ICH AUS MEINEM TRAININGSALLTAG ZUSAMMENGEFASST HABE:

- Achten Sie auf die Anhock-Spreiz-Haltung und dass der Rücken Ihres Babys gut gestützt ist.
- Das Köpfchen befindet sich auf Kuschhöhe und Sie sollten die Nasenspitze immer sehen. So können Sie checken, ob die Atemwege frei sind.
- Der Hüftgurt gehört etwa auf Bauchnabelhöhe. Legen Sie die Trage eng an, denn Ihr Baby gilt als Zusatzgewicht und soll möglichst körpernah getragen werden. Das heißt, dass beim Vorbeugen Ihres Oberkörpers kein Abstand zwischen Ihnen und Ihrem Baby entstehen darf.
- Das Köpfchen Ihres Babys sollte zusätzlich gestützt werden. Einfach eine Stoffwindel 3 x zusammenfalten, in den Nacken bzw. über den unteren Teil des Hinterkopfes Ihres Kindes legen und an den Tuch- bzw. Tragesträngen festmachen.
- Am Rücken tragen bringt etwas mehr Bewegungsfreiheit und schont den Beckenboden. Auch hier muss das Köpfchen zusätzlich gestützt werden.
- Sollten Sie Druck auf die Bauchdecke als unangenehm empfinden, empfehle ich Ihnen die „Kängurubindeweise“ mit einem Tragetuch. Noch ein Vorteil des Kängurus ist, dass der Rücken aufgerichtet wird, weil die Tuchstränge von hinten nach vorne festgezogen werden und das Gewicht Ihres Babys im oberen Rücken hängt, nicht auf der Lendenwirbelsäule.
- Nicht laufen oder hüpfen, während Sie ihr Baby tragen.



**ÜBUNG:**  
**SEITSTÜTZ**

**MUSKULATUR:** schräge Bauchmuskeln, Po, Schultern und der untere Rücken

**AUSFÜHRUNG:** mit gestrecktem Arm oder auf den Ellbogen abgestützt auf einer Bank oder Ähnlichem. Die Hüfte und der Oberkörper bilden eine Linie, Bauchspannung aktivieren und die Schulterblätter in Richtung Hosentaschen ziehen. Das obere Bein

**15–20 Mal abheben.**



**Allgemeiner Übungshinweis:**

Die Übungen können hintereinander im Zirkel mit 3 bis 5 Runden oder Übung für Übung abgearbeitet werden.

Wir trainieren mit Bauchspannung, also: Bauchnabel nach innen ziehen und während der Belastungsphase der Übung ausatmen.

**ACHTUNG:** Holen Sie unbedingt die Freigabe von Frauenarzt oder Hebamme ein, bevor Sie eigenständig mit diesen Übungen arbeiten.

**Vorteile vom Training mit Baby in der Tragehilfe!**

- Fördert die Mutter-Kind-Bindung
- Kein Babysitter nötig
- Trainieren Sie zeitlich und örtlich flexibel
- Wird Ihr Baby größer und schwerer, steigern Sie automatisch Ihr Trainingsgewicht



**ÜBUNG:**  
**KNIEBEUGE**

**MUSKULATUR:** Bauch, Beine, Po und unterer Rücken

**AUSFÜHRUNG:** etwas breiter als hüftbreit stehen, Bauchspannung aufbauen und den Rücken nicht einrunden lassen. Tipp: Ziehen Sie die Schulterblätter in Richtung Hosentaschen und richten Sie den Blick geradeaus. Zehenspitzen zeigen leicht nach außen, und bei der Abwärtsbewegung die Knie in Richtung Zehenspitzen drücken. Während der Belastungsphase ausatmen.

**3 x 20 Wiederholungen**

**ÜBUNG:**  
**DIPS**

**MUSKULATUR:** Brust, Schultern und Trizeps

**AUSFÜHRUNG:** Je nach Fitnesslevel gibt es 2 Möglichkeiten, diese Übung zu absolvieren:

- **Leicht:** Die Beine sind gebeugt und die Fußsohlen am Boden
- **Schwer:** Die Beine sind durchgestreckt und nur die Fersen sind am Boden

Greifen Sie links und rechts von Ihrem Po den Rand einer Bank, schieben Sie Ihren Po über die Kante der Bank, aktivieren Sie Ihre Bauchspannung und senken Sie den Oberkörper, bis die Ellbogen etwa 90 Grad bilden. Dann drücken Sie sich wieder hoch – der Oberkörper bleibt dabei möglichst senkrecht.

**3 x 10–15 Wiederholungen**



**ÜBUNG:**  
**RÜCKSTÜTZ MIT FERSENTAP**

**MUSKULATUR:** Rumpf, Schultern, Arme, Bein, Po

**AUSFÜHRUNG:** rückwärts auf eine Bank stützen und den Blick nach vorne richten. Die Hüfte dabei nach oben drücken. Diese Position entweder halten oder abwechselnd ein Bein heben. Schultern in Richtung Hosentaschen ziehen. Diese Übung kann mit abgewinkelten Knien oder mit gestreckten Beinen durchgeführt werden.

**15–20 Wiederholungen pro Bein**

**Trainiere wann und wo du möchtest.**

Fotos: Julia Six

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

