

Fit mit Trage-Baby

Frühling und Sommer laden dazu ein rauszugehen. Spazieren ist Ihnen zu langweilig? Packen Sie Ihr Baby in die Trage und los geht's! So lässt sich Sport mit einem Trage-Baby vereinbaren. Das sollten Sie beim Tragen beachten.

Text: Eva Hölzl



Übung Begrüßung

Muskulatur: Schultern, oberer Rücken

Übungsausführung: am Platz marschieren, Arme nach vorne strecken, beim Ausatmen Arme seitlich führen – Handflächen schauen dabei nach oben, beim Einatmen Arme wieder in Ausgangsposition,

Variante: nach einigen Wiederholungen Arme seitlich lassen und Arme kreisen, Handflächen zeigen nach oben



Übung: Ein starker Rücken kann entzücken

Muskulatur: Schultern, Rücken, Gesäßmuskulatur

Übungsausführung: ein Bein nach hinten führen, Zehenspitze bleibt dabei am Boden, gegenüberliegenden Arm heben, Oberkörper leicht nach vor neigen, freie Hand stützt das Köpfchen

Wichtig ist die richtige Positionierung des Babys in der Trage.

CHECKLISTE – SO ERKENNEN SIE, OB IHR BABY GUT POSITIONIERT IST:

- Das Tuch bzw. die Trage reicht von Kniekehle zu Kniekehle
- Das Köpfchen ist gut gestützt.
- Anhock-Spreizhaltung
- Hat das Baby einen runden Rücken?
- Ist das Gesichtchen bzw. sind die Atemwege des Babys frei von Stoff?
- Kopf des Babys soll auf Kuss-Mund-Höhe sein, dh. Sie sollten ihrem Baby einem Kuss auf das Köpfchen geben können, dann ist die Trage bei Ihnen in richtiger Höhe positioniert.

Babys sind Traglinge. Sie sind am zufriedensten, wenn sie die Körperwärme von Mama oder Papa spüren. Durch das Schaukeln bei Bewegung fühlt sich das Baby wohl. Bewegung an der frischen Luft tut Ihnen als Mama und Ihrem Baby gut. Frischluft und die Eindrücke in der Natur heben Ihre Stimmung und helfen Ihnen Ihre Alltagssorgen zu vergessen. Wichtig ist, die passende Trage für Sie und Ihr Baby zu finden. Sie soll nicht nur fürs Baby bequem sein, auch Sie sollen sich damit wohlfühlen und gut zurecht kommen. Bestimmt gibt es auch in Ihrer Nähe eine Trageberaterin, die Ihnen verschiedenste Modelle zeigen kann. Die Anhock-Spreizhaltung ist die natürliche Haltung des Babys. Die Wirbelsäule des Babys ist im Gegensatz zur Erwachsenen Wirbelsäule in einem leichten Rundrücken. Achten Sie daher darauf, dass die Trage von Kniekehle zu Kniekehle reicht. Schaut das Baby zu Ihnen (Bauch an Bauch), nimmt es die Anhock-Spreizhaltung ein. Ein weiterer Grund, warum das Baby zu Ihnen schauen soll, ist, dass Sie als Art „Schutzschild“ fungieren. Werden dem Baby die Umgebungs-Reize und Eindrücke zu viel, kann es sich einfach fest an Sie kuscheln. Auch der Blickkontakt mit Ihnen, gibt dem Baby Sicherheit. Mit einigen Monaten, wenn Ihnen das Baby zu schwer wird, um vorne getragen zu werden, können Sie es natürlich auch am Rücken tragen.

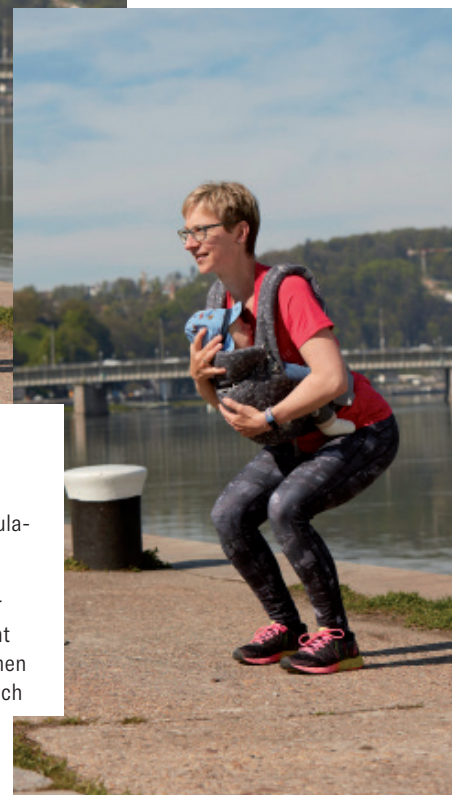
Nordic Walking und moderate Bewegungen
Ideal mit Baby in der Trage sind Nordic Walking, moderate Wanderungen oder auch

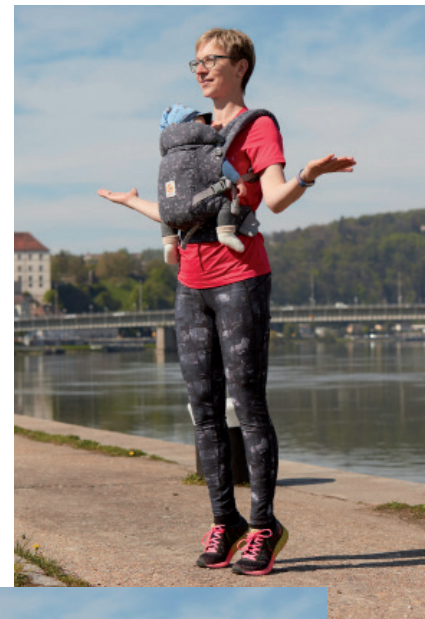


Übung Kniebeuge und Bein heben

Muskulatur: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Übungsausführung: hüftbreiter Stand, Kniebeuge (Knie schaut nicht über Zehenspitze), beim Hochkommen heben Sie abwechselnd ein Knie hoch





Übung: Beinkreisen

Muskulatur: Hüftmuskulatur, äußere Oberschenkelmuskeln

Übungsausführung: ein Bein zur Seite strecken, Standbein leicht gebeugt, mit dem Bein nach hinten kreisen

Variante: Bein seitlich lassen und in kurzen, kleinen Bewegungen das Bein hoch/tief heben

WORAUF SOLLTEN SIE NUN BEIM SPORT ACHTEN, WENN SIE DAS BABY TRAGEN?

- Kein Laufen und Hüpfen
- Achten Sie darauf, dass das Köpfchen Ihres Babys gut gestützt ist
- Vermeiden Sie schnelle Drehbewegungen.
- Geben Sie Acht beim Balancieren.
- Bei rutschigem oder nassem Untergrund ist Vorsicht geboten.

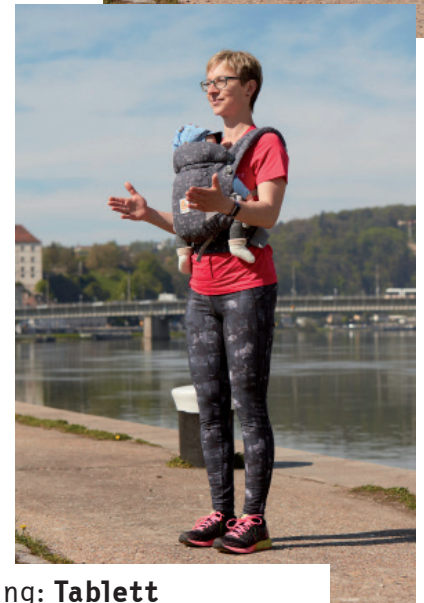


Weitere Infos zum mamaFIT-Workout auf www.familiii.at/momsonly

das mamaFIT Training. Als Jungmama sollten Sie es aber nicht übertreiben und immer wieder Pausen einlegen. Durch zu langes Tragen entsteht Druck auf den Beckenboden. Um den Beckenboden und auch den Rücken zu entlasten, müssen Sie Ihr Baby nicht zwingend ablegen. Es reicht, wenn Sie sich setzen und den Rücken anlehnen.

Beim Outdoor-Sport mit Baby im Sommer sollte immer ein Sonnenschutz mit dabei sein – Sonnenhut, Kapperl oder Mütze. Schützen Sie auch die Händchen und Füßchen mit Sonnencreme. Ideal für Ihr Baby ist luftige Kleidung aus Baumwolle. Am besten Sie packen Wechselkleidung ein, damit Sie ihr Baby nach der Trainingseinheit bei Bedarf umziehen können. Nehmen Sie für sich und evtl. Ihr Baby unbedingt etwas zu trinken mit. Vermeiden Sie im Sommer die größte Mittagshitze und trainieren Sie am besten vormittags oder am späten Nachmittag.

Kontakt: Mag. Eva Hölzl, BSc,
eva.hoelzl@mamafit.at, **0680/2439653,**
www.instagram.com/mamafit_mit_eva_hoelzl, www.mamafit.at/trainer/eva-hoelzl



Übung: Tabletts servieren

Muskulatur: Schultern, oberer Rücken, Wadenmuskulatur

Übungsausführung: hüftbreiter Stand, Unterarme im rechten Winkel, Ellbogen an der Taille, auf Zehenspitzen kommen und gleichzeitig Unterarme auseinander ziehen, Schulterblätter ziehen zusammen, Handflächen schauen nach oben

mama FIT[®]

nature.fitness.fun.

Nächste Ausbildung:
27.8.2021

mamafit.at/ausbildung

Wir suchen dich!
Werde mamaFIT Trainerin!



