



Mami-Fit

Ein Workout mit dem Kinderwagen

Vorbemerkungen/Ziele

Kinderwagen-Gymnastik ist eine gute Möglichkeit für frischgebackene Mütter und Väter, Sport in den Baby-Alltag zu integrieren. Das Besondere dabei ist, dass Kind und Kinderwagen stets dabei sind. Das Training bietet viele Vorteile: das ganzheitliche Fitnessprogramm verbessert die Ausdauer und stärkt den Rücken sowie das Bindegewebe, kräftigt die Beckenbodenmuskulatur und die Bewegung in der Natur bringt die Eltern auf andere Gedanken. Für das Kind bietet das Training frische Luft sowie Abwechslung und Freude beim Treffen anderer Kinder. Teilnahmevoraussetzung: absolvierter Rückbildungskurs bzw. Abschlussuntersuchung der Mütter bei einem Frauenarzt bzw. bei einer Frauenärztin.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Frische Luft einatmen und die Natur genießen

- Die TN bilden einen Innenstirnkreis und stellen die KW so neben sich auf, dass die Kinder sich sehen können.

Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Arme hängen locker neben dem Körper (= AP). Die Arme parallel nach vorne anheben und dabei tief einatmen. Beim Ausatmen die Arme auf Schulterhöhe zur Seite öffnen, dann wieder einatmen und die Arme seitlich bis über den Kopf heben. Zum Abschluss die Arme am Gesicht vorbei zur AP senken und ausatmen. Den Bewegungsablauf 5 Mal wiederholen.

● Trainings Erläuterung

- Die TN bleiben mit ihrem KW im Innenstirnkreis stehen.

Die Übungsleitung (ÜL) erläutert die Durchführung des Trainings:

- Kontinuierlicher Wechsel zwischen Ausdauer- und Kraftbelastung: Stationstraining zur Kräftigung, bei dem zur nächsten Übung gelaufen wird. Die gelaufene Strecke ist abhängig vom Trainingszustand der TN.
- Die ÜL stellt die Übung an der jeweiligen Station vor.
- Die Bewegungsausführung ist bewusst und kontrolliert.
- Der Bauchnabel wird bei allen Übungen eingezogen, um die Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren.

● Los geht's

- Die ÜL und TN starten, den KW mit Kind schiebend, in einem strammen Schritt auf die Parkrunde.

Nach kurzer Zeit wird jeweils eine Hand vom Griff des KW genommen und abwechselnd der Arm vorwärts und rückwärts gekreist.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Mütter (Rückbildungskurs abgeschlossen) oder Väter mit ihren Babys

Material:

Kinderwagen (KW)

Ort:

Park

Absichten und Hinweise

- ◎ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Mobilisation der Arme und Schultern, Kontaktaufnahme der Kinder ermöglichen, Abschalten vom Alltag

- ▼ Ausgangsposition = AP

- ◎ Die TN bekommen Hinweise zur Methode und Durchführung des Trainings und der nachfolgenden Übungen vermittelt.



- ◎ Erwärmung und Lockerung des Bewegungsapparats, Vorbereitung der Muskulatur sowie des Herz-Kreislaufsystems auf die nachfolgende Belastung

- ▼ Je nach Fitnesszustand der TN kann auch locker gejoggt werden. Dies sollte allerdings erst ca. 6 bis 9 Monate nach der Geburt erfolgen.

Fitness
09.2018

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (35 Minuten)

● Von Station zu Station

- Nach jeder Kräftigungsübung zur nächsten Station walken bzw. joggen. Nach der letzten Station wird das „Lauftempo“ reduziert.

Variation:

Immer wieder neue Fortbewegungsarten durchführen (z.B. Anfersen, Knie anheben, Arme über den Kopf führen, letzter/letzte TN überholt alle und reiht sich vorne ein).

● Station 1 – Ausfallschritte

- Die TN haben die Hände am Griff des KW.

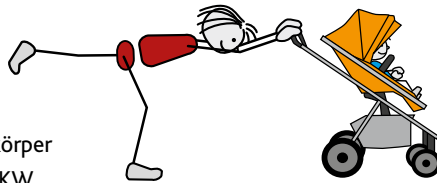
Abwechselnd wird ein weiter Schritt nach vorne gemacht, so dass sich das Knie des vorderen Beines im 90-Grad-Winkel und der Oberschenkel möglichst parallel zum Boden befindet. Das Knie des hinteren Beines berührt fast den Boden. Der KW wird bei der Übung nach vorne geschoben. Die Übung mit Seitenwechsel der Beine mehrfach wiederholen.



● Station 2 – Standwaage

- Die TN stehen auf einem Bein und halten mit beiden Händen den Griff des KW.

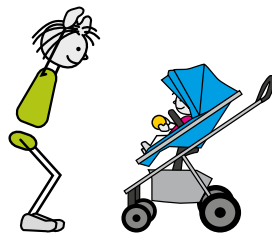
Das freie Bein wird bis zur Waagerechten angehoben. Ausgleichend wird der Oberkörper nach vorne gebeugt und der KW etwas nach vorne geschoben. Beim Hinunterführen des Beins, den KW wieder zurückholen und das Knie Richtung Brust ziehen. Die Übung mehrmals wiederholen und anschließend Seitenwechsel.



● Station 3 – Schultern anheben

- Die TN stehen vor dem KW mit Blick Richtung Kind.

Die Knie werden ca. 135 Grad gebeugt, der Oberkörper wird leicht nach vorne geneigt und die Arme befinden sich in U-Position auf Schulterhöhe (= AP). Dann werden die Ellbogen vorne zusammen geführt, dann zurück zur AP und anschließend die Hände über dem Kopf zusammenführen. Abschließend zurück in die AP. Die Übung mehrfach wiederholen.



● Station 4 – Kniebeugen

- Die TN stehen hinter dem KW und legen die Hände locker auf den Griff.

Im Stand beide Beine beugen (Kniewinkel maximal 90 Grad) und das Gesäß nach hinten schieben. Gleichzeitig den KW nach vorne schieben und die Arme so weit nach vorne strecken, bis Oberkörper, Schultern und Arme eine Linie bilden.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit

- ✔ Mitgestaltung der TN: die Fortbewegungsarten werden von den TN vorgegeben.

- ⊙ Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

- ✔ Den Oberkörper aufrecht halten und die Schultern locker hängen lassen.

- ✔ Je nach gewünschter Intensität kann der Ausfallschritt kleiner oder größer ausgeführt werden.

- ⊙ Kräftigung der Rücken-, Bein- und Schultermuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

- ✔ Oberkörper und angehobenes Bein bilden eine Linie. Dabei den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

- ✔ Zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrads kann die Übung auch ohne die Hilfe des KW durchgeführt werden.

- ⊙ Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur sowie der unteren Rückenmuskulatur, Vorbeugung von Haltungsschäden und Verspannungen

- ✔ Den Bewegungsablauf langsam und unter Anspannung ausführen

- ⊙ Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur, Ganzkörperkräftigung

- ✔ Das Körpergewicht auf die Fersen verlagern und die Knie beim Beugen nicht über die Zehenspitzen führen.

- ✔ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. In der Endposition den Blick Richtung Boden richten.

Stundenverlauf und Inhalte

● Station 5 – Liegestütz

- ⦿ Die TN fixieren die Feststellbremse des KW und stehen vor dem KW mit Blick Richtung Kind. Beide Hände stützen seitlich am KW-Rahmen auf.



Die Füße so weit zurücksetzen, dass der Rücken gerade ist und sich die Schultern über den Händen befinden. Dann werden die Arme wie beim Liegestütz am Boden gebeugt und gestreckt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 MINUTEN)

● Kreisel

- ⦿ Die TN bilden mit den KW einen Innenstirnkreis, so dass sich die Kinder anschauen können. Die TN stehen hinter den KW und können sich die Hand reichen.

Jede/Jeder zweite TN hat einen Gegenstand (z.B. kleinen Ball) in der Hand. Die Gegenstände werden nun fortlaufend dem/der linken Nachbar/in übergeben. Somit dreht sich jede/jeder TN abwechselnd nach rechts und links, um sich einen Gegenstand abzuholen bzw. ihn weiterzureichen. Dies wird so lange wiederholt, bis jede/jeder TN den eigenen Gegenstand wieder zurück hat.

● Atmen und entspannen

- ⦿ Die TN stehen hinter den KW mit ausreichend Abstand zueinander und zum eigenen KW.

1. Blick zum Himmel

Beim Einatmen beide Arme vor der Brust bis über den Kopf anheben und strecken. Die Schultern dabei entspannt sinken lassen. Das Brustbein anheben und den Blick zum Himmel richten. Beim Ausatmen die Arme langsam senken.

2. Vorwärtsbeuge

Beim Einatmen den Oberkörper Wirbel für Wirbel nach vorne abrollen bis die Fingerspitzen so nah wie möglich am Boden sind. Die Knie sind dabei leicht gebeugt. Beim Ausatmen bewusst Wirbel für Wirbel bis in den aufrechten Stand aufrollen.



AUSKLANG (10 Minuten)

● Austausch

- ⦿ Je nach Wetterlage endet die Stunde direkt im Park oder im Café, wo ÜL und TN das Training gemeinsam ausklingen lassen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur
- ✓ Feststellbremse gut anziehen!
- ✓ Die Rumpfmuskulatur aktiv anspannen (Körperspannung halten!) und nicht in eine Hohlkreuzposition fallen.
- ✓ Je weiter unten der KW angefasst wird, desto schwieriger ist die Übung.
- ⊙ Stärkung des Gruppengefühls, Mobilisation der Wirbelsäule
- ✓ Jede/Jeder TN kann einen Gegenstand aus dem KW selber auswählen und somit den Schwierigkeitsgrad bestimmen. Je schwerer der Gegenstand ist, desto anspruchsvoller ist die Übung.
- ⊙ Bewusst den Atem fließen lassen, Entspannung
- ✓ Jede/Jeder TN soll das eigene Atemtempo finden, in welchem sie/er die Übung durchführt.
- ✓ Die beiden Übungen jeweils mehrfach wiederholen.
- ⊙ Mobilisation der Wirbelsäule, Dehnung der hinteren Beinmuskulatur
- ⊙ Zeit zum Austausch rund um den Eltern-Alltag schaffen
- ✓ Je nach Bedarf können die Eltern auch länger zusammen sitzen.