

Übungsblock im Stand an einer Wand/Tür, Baby in der Trage oder auf dem Arm

- Kräftigung und Mobilisierung für Rumpf bzw. Wirbelsäule.
- Du brauchst eine glatte Wand oder Tür, Dein Baby sitzt in der Trage oder auf dem Arm.
- Übungsblock zuerst mit dem Video üben und die Technik perfektionieren! Später dann ohne Video selbständig trainieren!
- Vor dem Übungsblock immer ein bisschen erwärmen (2 Minuten am Platz marschieren, Körper in alle Richtungen recken oder einfach etwas Hausarbeit).
- Den 9-minütigen Übungsblock 1 bis 3 mal hintereinander absolvieren, je öfter je intensiver 😊

1. TipToe	2. SideCrunch
	
Wirkung: Ganzkörperkräftigung, Beckenbodenkräftigung 10-15 mal wiederholen.	Wirkung: Kräftigung seitliche Rumpfmuskulatur (Taille und Rücken), Mobilisierung Wirbelsäule 5-10 mal wiederholen nach links
3. TorsoForeward	4. NeckMobi
	
Wirkung: Ganzkörperkräftigung 10-15 mal wiederholen.	Wirkung: Mobilisierung Nacken, Schultergürtel, Brustwirbelsäule. 5-10 mal wiederholen.

5. SideCrunch	6. NeckMobi
	
Wirkung: Kräftigung seitliche Rumpfmuskulatur (Taille und Rücken), Mobilisierung Wirbelsäule 5-10 mal wiederholen nach links	Wirkung: Mobilisierung Nacken, Schultergürtel, Brustwirbelsäule. 5-10 mal wiederholen.