

## Übungsblock mit Stuhl und Baby auf dem Stuhl

- Kräftigung Beine, Po, Rücken, Beckenboden und Mobilisierung obere Wirbelsäule.
- Du brauchst einen Stuhl, Dein Baby sitzt auf dem Schoß oder auf dem Arm.
- Zuerst mit dem Video üben, später dann ohne Video selbständig trainieren!
- Vorher immer ein bisschen erwärmen (2 Minuten am Platz marschieren, Körper recken und strecken).
- Den 10-minütigen Übungsblock 1 bis 3 mal hintereinander absolvieren, je öfter je intensiver 😊

<p><b>1. Squat rechts</b></p> 	<p><b>2. BackMobi</b></p> 	<p><b>3. Squat links</b></p> <p>Squat wie zuvor, aber mit dem anderen Bein: Rechte Fußballen unter dem Stuhl absetzen und die Hauptbelastung auf das linke Bein bringen.</p>
<p><b>Wirkung:</b> Kräftigung Beine, Po, Rücken, beckenboden 7-20 mal wiederholen, Hauptbelastung rechtes Bein</p>	<p><b>Wirkung:</b> Mobilisierung Nacken, Schultergürtel, Brustwirbelsäule. 5-10 mal wiederholen.</p>	<p>Siehe links.</p>
<p><b>4. UpperBack</b></p> 	<p><b>5. BackMobi</b></p> 	
<p><b>Wirkung:</b> Kräftigung oberer Rücken 15-20 mal wiederholen.</p>	<p><b>Wirkung:</b> Mobilisierung Rücken. 5-10 mal wiederholen.</p>	