

KLEINE RÜCKENSCHULE

Gerade beim Tragen deines Kindes geht nichts über eine gute Körperhaltung. Solltest du Verspannungen spüren, kann folgende Übung helfen. Sie entlastet schnell und effektiv den Schultergürtel und die Brustwirbelsäule. **Du kannst diese Übung auch mit deinem Kind im Loop machen:**



1. Lasse deine **Arme** entspannt **herunterhängen**. Die Schultern fallen nach vorne. **Strecke** deine **Daumen nach innen/vorne** und atme aus.
2. **Drehe** nun deine **Daumen** langsam über außen bis **nach hinten** und atme erneut aus. Deine Schultern und dein Brustraum öffnen sich dabei automatisch.
3. **Bleibe** in dieser **aufrechten Körperhaltung** und lasse deine Arme wieder locker.

Versuche so lange und oft wie möglich die Haltung mithilfe der Übung einzunehmen.

♥ Heben/Tragen von Dingen

1. Gehe in leichter Schrittstellung und mit geradem Rücken in die Knie.
2. Stütze den Gegenstand zuerst auf deinem Oberschenkel ab.
3. Nimm ihn nun nah an dich (oberhalb deines Bauchnabels).
4. Gehe mit geradem Rücken nach oben. Egal was du hebst/trägst - je näher und höher du es an dir hältst, desto mehr stärkst du Beckenboden und Rücken.

♥ Beim Wickeln, Baby aus der Wiege heben, Bügeln, etc ...

Stehe stets in leichter Schrittstellung mit geradem Rücken. Wenn du nun dein Körpergewicht auf den vorderen Fuß verlagerst, hast du sofort eine leichte Spannung im Beckenboden. Beugst du dich nach vorne, dann knicke das Standbein leicht ein und halte den Rücken weiter gerade. Dein Beckenboden festigt sich so fast ganz von alleine.

TIPPS

