



Fitness für Mütter – individuell wie du und dein Baby

Welche Babytrage eignet sich für den Kurs:

Wichtig für die Teilnahme an unserer Fitness für Mütter mit Baby Kursen ist das ergonomisch korrekte Tragen für Mutter und Kind.

Für dich bedeutet das, ein beckenbodenfreundliches sowie rücken- und schulternschonendes Tragen.

Bei Babys fördert die richtige Trageposition die gesunde Entwicklung von Hüfte und Wirbelsäule. Daher ist sowohl die Auswahl der richtigen Tragehilfe als auch die korrekte Anwendung der Trage wichtig.

Wenn dein Baby in der Tragehilfe ist, sollten folgende Kriterien erfüllt sein:

- Der Rücken des Kindes ist gut gestützt und im Rundrücken.
- Das Baby bleibt auch bei Vor- und Rückbewegungen dicht am Körper.
- Der Kopf des Babys kann bei Bedarf durch eine Kopf- bzw. Nackenstütze oder den oberen Tuchrand gestützt werden.
- Der Steg der Trage oder der Rand des Tuchs gehen beim Baby von Kniekehle zu Kniekehle.
- Das Baby befindet sich in einer Anhock-Spreizhaltung, wobei die Unterschenkel des Babys frei beweglich und die Knie ungefähr auf der Höhe des Bauchnabels sind.
- Du selbst kannst Deine Hände frei bewegen und bist auch sonst nicht in der Bewegung eingeschränkt.
- Wenn Du den Kopf nach vorn neigst, kannst Du bequem den Kopf Deinen Babys küssen.

Hinweis zum Tragetuch: Tragetücher sind grundsätzlich geeignet für das Training, allerdings ist es wichtig, dass dein Tragetuch **nicht elastisch** ist und du in der Lage bist, dein Tuch so fest zu binden, dass es sich während der Übungen nicht lockert und dein Baby bei Vor – und Rückbewegungen dicht am Körper bleibt. Ansonsten greife lieber auf eine Babytrage zurück. Kontaktiere mich gerne bezüglich einer Leihtrage.

Solltest du dir nicht sicher sein, lasse dich bei einer Trageberatung in deiner Nähe gerne noch einmal genauer beraten, denn die Gesundheit von dir und deinem Baby stehen an erster Stelle.