

TRAINING MIT KIND

Einsteiger

Integriere dein Kind ins Training und habt zusammen eine sportliche Einheit mit viel Spaß und Bewegung. Führe jede Übung 10x aus und absolviere vom gesamten Training 2-3 Runden. So hast du in kurzer Zeit ein effektives Workout für deinen gesamten Körper und dein Kind eine Menge Spaß, du wirst sehen.

KNIEBEUGE



Stell dich schulterbreit hin und halte dein Kind vor deinem Körper.

Gehe möglichst tief in die Knie und komme anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück.

- ✓ **Kräftigung der Beine**
- ✓ **Rumpfstabilisation**

RUDERN



Halte dein Kind mit beiden Händen vor deinem Körper und beuge deinen geraden Oberkörper nach vorne.

Beuge und strecke deine Arme nun im Wechsel.

- ✓ **Kräftigung der Arme und Schultern**
- ✓ **Kräftigung des gesamten Rückens**

BRÜCKE



Stelle deine Füße so nah wie möglich ans Gesäß und setze dein Kind auf deinen Schoß und halte es fest.

Hebe dein Gesäß so hoch wie möglich, halte kurz und senke das Becken wieder zum Boden.

- ✓ **Aktivierung der Gesäßmuskulatur**
- ✓ **Hüftmobilisation**

RUSSIAN TWIST



Setze dich mit aufgestellten Füßen und geradem Rücken hin und greif dein Kind unter den Achseln.

Hebe es abwechselnd von einer Seite auf die andere.

- ✓ **Wirbelsäulenmobilisation**
- ✓ **Rumpfstabilität**