

# KINDERWAGEN-WORKOUT

Das spielerische  
Fitnessstraining für Mütter

1



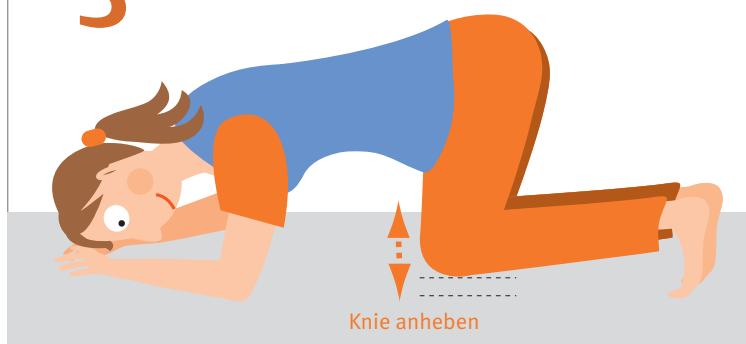
**1** Wiegeschritt: Sie stehen in Schrittstellung, ein Bein ist vorn. Ihre Hände umfassen locker den Lenkbügel. Verlagern Sie Ihr Gewicht aufs vordere Bein, die hintere Ferse hebt ab. Strecken Sie gleichzeitig die Arme. Dann wieder zurück, beide Füße sind am Boden, beugen Sie die Arme und ziehen den Kinderwagen zu sich heran.

2

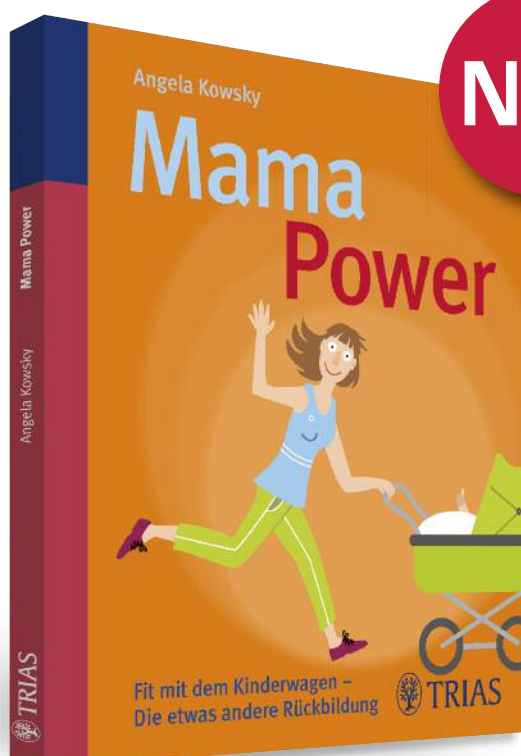


**2** Nehmen Sie beim Bergabgehen die Schultern nach hinten unten, saugen Sie den Bauchnabel ein und aktivieren Sie den Beckenboden. Atmen Sie weiter. Sind Sie gut zentriert, werden Ihre Schritte eher kleiner und kontrollierter.

3



**3** Knielift: Knien Sie im Vierfüßler-Stand, die Unterarme liegen auf dem Boden. Aktivieren Sie Ihren Beckenboden. Heben Sie Ihre Knie bis zu 5 cm an und legen Sie sie wieder ab.



NEU

Diese Übungen sind aus dem  
TRIAS-Ratgeber

Angela Kowsky  
**Mama Power**  
€ 14,95 [D] / € 15,40 [A] / CHF 27,50  
ISBN 978-3-8304-3703-1

[Weitere Informationen  
zum Buch](#)