

Haltungsschulung mit und ohne Babytrage

**Durch die Schwangerschaft haben Körperstatik und Muskulatur sehr gelitten. Mit dieser Haltungsschulung baust Du die Körperhaltung wieder auf.
Wenn Du Dein Baby im Tragetuch oder einer ergonomischen Tragehilfe trägst, ist dies gut für das Baby und schonend für Deinen Rücken.**



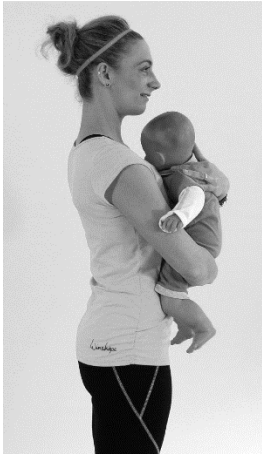
Guter Haltungsaufbau mit und ohne Tragehilfe:

- Aktive Füße: Füße greifen sanft in den Boden bis Du leichte Spannung in der Fußmuskulatur spürst.
- Neutral gestreckte (weder durchgestreckte, noch gebeugte) Knie: Stell Dir vor, Kniescheibe sowie Kniekehle nach oben zu ziehen, so entsteht leichte Bein-Grundspannung.
- Neutrales Becken mit leichter Beckenboden-Grundspannung: Richte Steißbein sowie Schambein gleichmäßig Richtung Boden aus. Stell Dir dann vor, zwischen diesen beiden Knochen (in der tiefen Mitte des Beckens) sitzt ein Tampon, das Du ein Stück nach oben hebst.
- Aktives Muskelkorsett: Bauchnabel sanft Richtung innen-oben aktivieren.
- Brustbein anheben, Schultern rückwärts-abwärts.

Haltungsschulung mit Baby auf dem Arm

Während Du das Baby ohne Tragehilfe trägst, achte bitte auf folgendes:

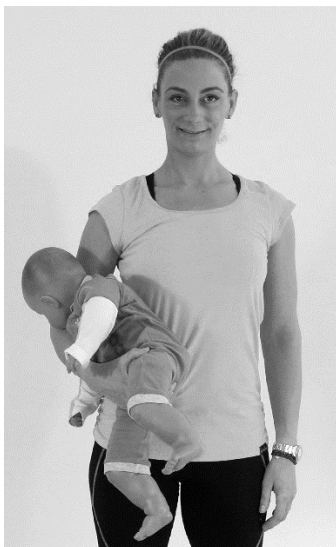
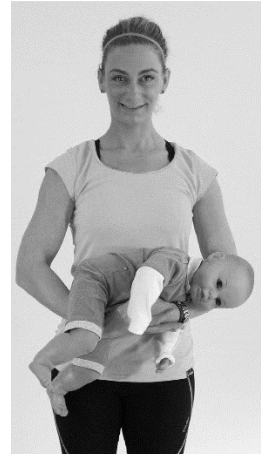
- Spannungsvolle, aktive, aufrechte Haltung.
- Gewicht mit dem Arm-Biceps tragen, Schultergürtel möglichst entspannen und absenken.
- Beide Körperhälften gleichmäßig belasten.
- Baby möglichst oft zentriert vor Ihrem Körper tragen.
- Griffweise häufig wechseln, keine Lieblingstrageweise angewöhnen.
- Regelmäßig Arm und Körperseite wechseln.



Gute Haltung,
Schultergürtel entspannt,
Baby im Unterarm-Sitz
zentriert vor dem Körper.



Gute Haltung, beide Körperseiten gleichmäßig belastet, Arm-Biceps arbeitet, Schultergürtel waagrecht und entspannt, Baby im Brust-Pamper-Griff / Flieger-Griff zentriert vor dem Körper.



Bei einseitigen Trage-Griffen:

- Körper im Lot halten.
- Schultergürtel nicht verschieben.
- Hüfte nicht raus schieben.
- Regelmäßig Seite wechseln.

