

TRAINING MIT KIND

Fortgeschrittener

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.

PUSH KNIEBEUGE



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

Gehe nun möglichst tief in die Hocke, komm wieder in den Stand und hebe dein Kind nach vorne oben.

- ✓ **Kräftigung der Beine und Hüfte**
- ✓ **Kräftigung der Schultern und Arme**

KREUZHEBEN



Halte dein Kind mit beiden Händen nah vor deinem Körper.

Beuge deinen geraden Oberkörper nach vorne und richte dich anschließend wieder auf ohne dabei die Knie zu beugen.

- ✓ **Kräftigung der Beine und Gesäß**
- ✓ **Stärkung des Rückens**

DRIBBLINGS



Halte dein Kind vor dem Körper und stelle dich schulterbreit hin.

Gehe leicht in die Knie und mache schnelle Dribblings indem du abwechselnd deine Füße leicht vom Boden hebst.

- ✓ **Aktivierung Herz-Kreislaufsystem**
- ✓ **Verbesserung der Koordination**

LIEGESTÜTZ



Lege dein Kind vor dir auf den Boden und gehe in eine Stützposition, wobei deine Knie am Boden bleiben.

Mache eine Liegestütz und gib deinem Kind dabei einen Kuss.

- ✓ **Kräftigung von Brust und Schulter**
- ✓ **Rumpfstabilität**