

Qeridoo



Qeridoo & MamaWORKOUT
entwickeln gesundheitsorientierte
Fitnesskonzepte für Mütter.



MamaWORKOUT mit Qeridoo

WICHTIG

Bevor Du mit dem Trainingsplan startest, sollten vorher 4 Wochen lang Rückbildungsgymnastik durchgeführt werden. Rückbildungsübungen und weitere Tipps findest du hier: www.qeridoo.de/fit-mit-qeridoo

MamaWORKOUT

VIDEO-PROGRAMME FÜR ZUHAUSE – AUF DVD ODER ALS ONLINE-KURS



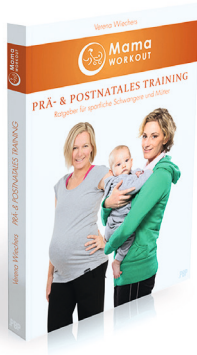
DU KANNST MamaWORKOUT ÜBERALL NUTZEN.

Auf unserer Webseite findest Du Kurse & Spezialisten in Deiner Stadt, aber auch ein Buch und Video-Programme für zuhause.

Alles zu finden unter www.mamaworkout.de

FITNESS & GESUNDHEIT FÜR SCHWANGERE & MÜTTER

RATGEBER-BUCH PRÄ- & POSTNATALES TRAINING



KURSE & SPEZIALISTEN
IN DEINER STADT!

WARM-UP

SPANNUNGSVOLLER HALTUNGSaufbau VOR DEM START

Abstand zum Buggy: eine Unterarmlänge bei leicht gebeugtem Ellbogen, große Schrittlänge muss möglich sein.

- **Gleichmäßige 3-Punkt-Belastung in den Füßen:** Großzehenballen, Kleinzehenballen und Ferse.
- **Neutralstellung in den Knien:** weder gebeugt noch durchgedrückt.
- **Neutralstellung im Becken:** Schambein und Beckenknochen in einer Ebene, leichte Hohlkreuz-Schwingungen der Lendenwirbelsäule.
- **Leichte Grundspannung im Beckenboden:** Alle Körperöffnungen sanft verschließen und nach innen-oben heben.
- **Grundspannung im Muskelkorsett:** Blase 2 imaginäre Kerzen aus und halte diese entstandene Bauchspannung.
- Rücken aufgespannt als wolle man größer erscheinen, Brustbein zum Himmel heben.
- Schultergürtel entspannt nach hinten-unten.

5 MINUTEN WARM-UP

Mit großen Schritten locker gehen, auf möglichst flacher Ebene. Beim Walking erwärmst Du die Gelenke:

- 10 x rechten und 10 x linken Arm kreisen.
- 20 Schritte auf den Zehenspitzen gehen.
- 20 Schritte auf den Hacken gehen.
- 20 Schritte auf der Fußaußenkante gehen.
- 10 x rechtes und 10 x linkes Knie seitlich hochziehen.



SPANNUNGSVOLLER HALTUNGSaufbau



5 MINUTEN WARM-UP

TRAININGSBLOCK A

10 MINUTEN AUSDAUERTRAINING

Zügiges Walking mit großen Schritten, ein Arm schiebt, der andere Arm schwingt dynamisch mit, zwischen durch den Arm wechseln. Du sollst ruhig aus der Puste kommen, die Intensität so dosieren, dass Du gerade noch Name + Anschrift aufsagen, aber kein Gespräch mehr führen könntest.



20 x TORSO-FORWARD + SHOULDER-WORK

- Knie gebeugt, Rücken gerade, Schulterblätter Richtung Gesäß ziehen, langer Hals.
- Beckenboden anspannen: Vorstellung, ein Tampon zu umschließen und innerlich zu heben.
- Muskelkorsett aktivieren: Unterbauch kurz und fest, als hätte man eine zu enge Jeans an.
- Rechte Handkante drückt gegen den Griff, linke hintere Schulter hebt **20x** den linken Arm, dabei zieht der Daumen maximal zum Himmel.

› **DANACH MIT DEM ANDEREN ARM WIEDERHOLEN.**



20 x TORSO-FORWARD + SHOULDER-WORK

TRAININGSBLOCK A

10 x STANDING + SPINE-TWIST

- Hüfte am Lenker, Haltung aufrichten, beide Arme vorwärts strecken.
- Rechte Hüfte klebt am Griff, rechter Ellbogen zieht Rumpf rückwärts, linke Hand zieht vor, insgesamt 10x.

› ALLES MIT DER ANDEREN SEITE WIEDERHOLEN

20 x ONE-LEG-BALANCE

- Seitlich vor dem Lenker stehen, Haltung spannungsvoll aufrichten.
- **Beckenboden und Muskelkorsett in Grundspannung bringen:** Schließe alle Körperöffnungen und "fahre sie mit einem Aufzug in den ersten Stock", der Unterbauch wird vom Schambein zum Nabel kurz und fest.
- Hebe das rechte Bein **20x** zur Seite, achte auf eine stabile Körpermitte, der Unterbauch darf sich NICHT nach außen wölben.
- Frontal vor dem Lenker stehen, Standbein gebeugt, Rumpf vorgeneigt.
- **Beckenboden und Muskelkorsett in Grundspannung bringen:** Schließe alle Körperöffnungen und mach den Bauch „Brett-hart“.
- Hebe das rechte Bein **20x** rückwärts, achte auf eine stabile Körpermitte, bleibe fest im Bauch und verwende keinen Schwung.



10 x STANDING + SPINE-TWIST



20 x ONE-LEG-BALANCE

TRAININGSBLOCK B

HOOLA-HOOP

- **10 x** Hüfte in riesigen Hoola-Hoop-Kreisen kreisen lassen.
- › **ALLES MIT DER ANDEREN SEITE WIEDERHOLEN**

10 MINUTEN AUSDAUERTRAINING: ZÜGIGES WALKING

20 x SQUAT

- Füße schulterbreit aufstellen, Körpergewicht ruht zu 1/3 auf den Fußballen und zu 2/3 auf den Fersen, Haltung aufrecht, Beckenboden und Muskelkorsett haben Grundspannung.
- **Einatmen** › Gesäß nach hinten- unten absenken als wolltest Du Dich auf einen Hocker setzen, Rücken gerade lassen, Knie bleiben auf Höhe der Fußspitzen.
- **Ausatmen** › Beckenboden und Muskelkorsett intensiv anspannen: Körperöffnungen fest verschließen, innerlich einen "Aufzug in den obersten Stock fahren" und den Bauch wie ein Brett fest machen. Dann Fersen in den Boden schieben und kraftvoll aus der "Hocke" in die Ganzkörperstreckung hoch kommen.



HOOLA-HOOP



20 x SQUAT

TRAININGSBLOCK B

10 x CAT-COW

- Stell die Bremse fest, halte Dich vorne am Qeridoo fest, beuge die Knie leicht.
- **Einatmen** › Drücke mit den Händen gegen den Kinderwagen, schau hoch zum Himmel und überstrecke die Wirbelsäule wie einen Kuh-Rücken, strecke das Gesäß in ein Hohlkreuz.
- **Ausatmen** › Ziehe leicht am Qeridoo, mach den Rücken rund wie einen Katzenbuckel und spüre die Rückendehnung.

› 20 X SQUATS NOCH EINMAL WIEDERHOLEN

20 x STEP-POSITION + SHOULDER-WORK

- Schrittstellung, linkes Bein gebeugt, rechtes gestreckt, Rumpf in Verlängerung des Beins.
- Hintere Ferse schiebt in den Boden, Scheitel schiebt in entgegengesetzte Richtung, viel Ganzkörperspannung.
- **20 x** Arme vor der Brust schließen und nach hinten ziehen, Schulterblätter nähern sich aneinander an, Du willst "eine Zitrone zwischen den Schulterblättern ausquetschen".



10 x CAT-COW



20 x STEP-POSITION + SHOULDER

TRAININGSBLOCK B

10 x STANDING + PELVICS-WING

- Füße hüftbreit aufgestellt, aufrechte Haltung, Knie leicht gebeugt, Becken hängt locker.
 - Stell Dir vor, hinten am Steißbein beginnt ein Reißverschluss, der geht zwischen den Beinen nach vorn zum Schambein hoch zum Nabel.
 - **Ausatmen** › Schwinge Dein Becken vor, dabei "schließt Du den Reißverschluss vom Steißbein beginnend bis hoch zum Nabel. Der imaginäre Reißverschluss zurtzt alles dicht und fest.
 - **Einatmen** › Becken zurück in die Neutralposition, Reißverschluss öffnen.
- › **STEP-POSITION UND SHOULDER-WORK** MIT DER ANDEREN SEITE WIEDERHOLEN UND NOCHMAL **STANDING UND PELVICS-WING** WIEDERHOLEN.



10 x STANDING + PELVIC-WING

TRAININGSBLOCK C

10 MINUTEN AUSDAUERTRAINING: ZÜGIGES WALKING

PLANK HALTEN

- Platziere die Hände unter den Schultern, Ellbogen ein wenig gebeugt, Arme fest wie Stützpfeiler, Schultergürtel stabil.
- Knie befinden sich unter der Hüfte und schweben über dem Boden.
- Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form aufspannen.
- **Beckenboden und Muskelkorsett intensiv anspannen:** Körperöffnungen fest verschließen, innerlichen "Aufzug in den obersten Stock fahren" und den Bauch wie ein Brett fest machen.
- Wenn es nicht zu anstrengend ist, dann löse abwechselnd eine Fußspitze 2 cm vom Boden.
- Halte diese Position so lange wie möglich, wenn eine Körperpartie nachgibt, zittert oder es zu anstrengend wird, beende die Übung.

10 X STANDING + WINDY-TREE

- Aufrechte Haltung, rechter Fuß kreuzt vor linkem Fuß, stell Dir vor, die Innenschenkel aneinander ran zu saugen.
- Halte Dich mit linker Hand an der Bank fest, die andere Hand zieht Dich in einen Seit-Stretch, die gesamte rechte Körperseite beugt sich, halte das 2-3 Sekunden.
- Zurück in die gerade, aufrechte Position.

› PLANK NOCHMAL WIEDERHOLEN UND 10X WINDY-TREE MIT DER ANDEREN SEITE



PLANK HALTEN



10 X STANDING + WINDY-TREE

TRAININGSBLOCK C

TRIZEPS-DIP HALTEN

- Po schwebt vor der Bank, Fersen drücken in den Boden.
- Handballen schieben die Bank nach unten, gleichzeitig hebt sich der Kopf zum Himmel.
- **So lange halten bis eine Körperpartie nachgibt, schwächelt, zittert oder schmerzt.**



TRIZEPS-DIP HALTEN

10 x SITTING + SPINE-TWIST

- Beckenboden in den Körper hoch spannen, als würde man ein Zirkuszelt aufrichten, von der Zeltspitze aufwärts.
- Gerade sitzen, Rumpf nach links drehen, rechte Schulter und linkes Knie ziehen sich gegenseitig an.

› ALLES NOCHMAL WIEDERHOLEN MIT SEITENWECHSEL.



10 X SITTING + SPINE-TWIST

STRETCH & RELAX

JEDE STRETCH-POSITION MINDESTENS 30 SEKUNDEN HALTEN, DABEI TIEF ATMEN.



DEHNUNG WADE



DEHNUNG OBERSCHENKEL-
VORDERSEITE UND HÜFTE



DEHNUNG WADE



DEHNUNG OBERSCHENKEL-
RÜCKSEITE



DEHNUNG OBERER RÜCKEN



DEHNUNG NACKEN

ALLES WIEDERHOLEN MIT DER ANDEREN SEITE.



www.qeridoo.de

Mütter brauchen Kraft, Durchhaltevermögen und innere Balance, daher ist ein regelmäßiges, gesundheitsorientiertes Training wichtig.

Das MamaWORKOUT-Team hat ein spezielles Outdoor-Workout für Qeridoo-Nutzerinnen entwickelt.

Weitere Trainings und wertvolle Fitness-Infos für Mütter findest Du unter **www.mamaworkout.de**



Qeridoo

Weitere Infos unter: www.qeridoo.de





Über Qeridoo

Seit über 10 Jahren stellt Qeridoo hochwertige, sichere und langlebige Kindersportwagen her, die als Buggy, Jogger und Fahrradanhänger verwendet werden können.

Mit einem Handgriff lassen sich die vollgefederten Kindersportwagen einfach und praktisch in die unterschiedlichen Betriebsmodi wechseln. Somit eignen sie sich perfekt als Alltagsbegleiter und besonders gut als Buggy oder Kinderwagensatz.

Dabei steht die Sicherheit der Kinder an erster Stelle. Die hohe Stabilität, solide Verarbeitung und die gute Handhabung aller Produkte sind ebenso wichtig, wie die sorgfältige Auswahl unbedenklicher und nachhaltiger Stoffe und Materialien.

Multifunktionalität und Flexibilität unter hohen Sicherheitsansprüchen - das vereint Qeridoo.

