

Stærkere børn! – Strammere mor! – og så på den sjove måde

Enkle hjemme-øvelser og nye gode legevaner mod folkelidelser som dårlig ryg, dårlig kropsbevidsthed og dårlig samvittighed - både for dig, din baby og større søskende

Af Karin Svennevig Hyldig

Det begynder så flot: Din baby ligger på maven og knokler for at komme op og se rundt på verden. 'Den toniske halsrefleks' kaldes denne effektive rygøvelse. Og det sjove er, at sådan en lille skaldet én på fire måneder kan udføre den mere virtuøst end mange fitness-folk.

Kunsten er så bare at holde dampen oppe. Her giver DGI-instruktør Marianne Sørensen en stribe gode tips og øvelser, der styrker både dig og dit afkom:

Kolbøttekursus for dummies

Med en ærtepose klemt fast under hage(n/erne) og begge arme over hovedet samt et fast greb i begge albuer kan selv en voksen slå en kolbøtte uden at forstrække halshvirvlerne. Kolbøtter gør ryggen mere smidig og styrker den 'Vestibulære sans'. Ekstra godt for børn (og voksne), der er lidt bange for at bevæge sig hurtigt, løbe, hoppe osv.

Fra ca. halvandet år

OBS: De allermindste børn kan få styrket deres vestibulære sans ved at lege hængekøje: To voksne svinger barnet fra side til side i et stort stykke stof – gerne elastisk.

Superman

Dit barn ligger på maven henover dine fødder. I holder hinanden i hænderne, barnet strækker hals og leger strømlinet jetjager. Vip barnet fra side til side – frem og tilbage. Styrker barnets rygmuskulatur (den toniske halsrefleks). Du får masseret ryggen, strakt ud og strammet op på mave og lår.

Fra et halvt år eller tidligere.

Boldøje og flad mave

Du ligger på ryggen med bøjede ben (hold lænden i gulvet), dit barn sidder på dine hofter og kaster en bold/ærtepose eller lignende ned til dig. Du griber og hæver overkroppen (kniber sammen i bækkenbunden) for at aflevere/kaste bolden tilbage.

Benhård maveøvelse for den voksne. Kaste- og gribeøvelser styrker dit barns koordinering og er en god forberedelse til barndommens mange boldlege.

Fra ca. halvandet år. Først når dit barn er ca. fem år, kan det gribe bolden – indtil da skal den voksne bare værsøge op og aflevere.

Hoppeleg

Bedre knibeøvelse fås ikke og ungerne elsker det. På et blødt underlag kan de to-årige godt hoppe med, men først når børnene er tre-fire år kan de hoppe rigtigt selv. Så de mindste skal støttes. Hoppelege styrker blandt andet barnets reaktionsevne, spænding og afsæt, som er vigtige forudsætninger for at blive god til boldspil.

Sæt noget yndlingsmusik på, hop løs og få testet din bækkbund. Hvis din bækkbund er for slap, kan du næppe holde til flere minutters hoppeleg.

Fra ca. halvandet år.

Duer ikke, hvis du lige har født. Hvis din bækkbund er så slap, at du kommer til at tisse i bukserne, må du lige først træne den op med mere fredelige øvelser.

Ønskeseddel

fra dit barns muskler og motorik

- Et vattæppe eller et andet behageligt underlag til gulvet
Baby bodybuilder fra første dag. Allerbedst på et tæppe eller en madras på gulvet.
- En terapibold
Sådan én som Laa-Laa fra Teletubbies har. Eller evt. en hoppebold, ungerne kan tumle og hænge på – også mens de ser tv.
- Hynder, madrasser eller bare en sækkestol
til at vælte sig og hoppe i
- En trampolin
- Et bræt med hjul under
Barnet ligger på maven, skubber sig frem med armene og styrker ryggen og motorikken.