

Sport trotz Kindern

JETZT ERST RECHT

Wer kennt diese Situation nicht: man hat erst vor kurzem Nachwuchs bekommen oder schon länger ein oder mehrere Kinder und immer wieder kommt man in die Situation in der man vor der Entscheidung steht, die eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen oder doch lieber die der Kinder... Und wenn Sie so denken wie die meisten Menschen, fällt diese Entscheidung beinahe immer zu Gunsten der Kinder aus. Doch es gibt auch eine für Beide gute Lösung – Sport gemeinsam mit den Kindern!

Keine Ausreden

Interessant ist, dass die sogenannte Entscheidung zugunsten der Kinder im Laufe der Zeit sehr schnell zu einer unbewussten Ausrede wird, sich ja gar keine Zeit für sich selbst nehmen zu können nach dem Motto „ich habe ja Kinder und da bleibt halt nun mal keine Zeit für Sport und Bewegung“. Wenn Sie sich auch schon einmal bei diesem Gedanken ertappt haben, werden Sie im folgenden Artikel viele Ideen und Anregungen erhalten wie Sie genau das schaffen und kombinieren können: Sport trotz Kindern – jetzt erst recht.

Bewegungslust verbindet


Kinder haben von Geburt an einen natürlichen Bewegungsdrang, der je älter sie

werden, desto größer und intensiver wird. Genau diesen Drang nach Bewegung können und sollten Sie sich als Elternteil auch zunutze machen.

Sport und Bewegung dient nicht nur uns Erwachsenen als Ausgleich und als gesunde Beschäftigung sondern auch schon im Kleinkindalter. Vermutlich kennen Sie die Situation, wenn Ihre Kinder schon lange keine Bewegung an der frischen Luft gemacht haben weil z.B. das Wetter seit Tagen nicht mitspielt – sie sind unruhig, schlafen nicht mehr durch, quengeln herum... Ganz sicher werden Sie aber wissen, wie es sich anfühlt, wenn Sie selbst schon seit Tagen keine Bewegung mehr machen konnten, denn so kommt rasch der Punkt an dem man nervlich immer mehr angespannt ist und große innere Unruhe verspürt. Wie leicht passiert es dann, dass Ihre Kinder diese Unruhe spüren und es in der Folge zu immer angespannteren Situationen kommt. Und genau hier ist es wichtig und sinnvoll, für beide Seiten einen Ausgleich zu schaffen – und das Ganze eben gemeinsam mit Ihren Kindern!

Vater und Sohn –

An diesem Punkt möchte ich Ihnen kurz anhand meines eigenen Beispiels zeigen, wie man die Bewegung mit seinen Kindern



gestalten kann. Ich bin mit 23 Jahren sehr jung Vater geworden und war mein ganzes Leben lang immer sehr sportlich und habe jede Woche unzählige Stunden mit Sport und Training verbracht. Schon während der Schwangerschaft kamen mir immer öfters die Gedanken wie ich denn in Zukunft mein Training und meinen Sport gestalten könnte, denn meine Liebessportart, das Mountainbiken, würde noch lange dauern bis ich es mit meinem Sohn gemeinsam ausführen könnte.

Als mein Sohn dann zur Welt kam legte ich besonders Wert auf einen sportlichen Kinderwagen, mit dem man sowohl im Gelände als auch auf Asphalt gut fahren konnte. Schon kurz nach der Geburt meines Sohnes habe ich begonnen, mit ihm Laufen und Powerwalken (Bewegungsablauf wie beim Nordic Walken, jedoch ohne Stöcke) zu gehen – er meist schlafend und dick eingewickelt im Kinderwagen und ich laufend, den Kinderwagen vor mich her schiebend. Nicht nur, dass wir beide unseren Spaß daran hatten, war auch die Mama erfreut, weil sie dadurch oft entlastet wurde.

Als mein Sohn alt genug war, dauerhaft Sitzen zu können, schaffte ich mir einen entsprechenden Kindersitz für mein Crossbike an. Mountainbiken ist auf Grund der Sturzgefahr einfach nicht möglich, sehr wohl aber auf gemütlichen Wegen durch die Landschaft zu fahren. Und schon haben Vater und Sohn immer mehr gemeinsame Ausflüge gemacht. Bald war es für mich dadurch möglich, ganz gezielt meine Trainingseinheiten zu gestalten und gleichzeitig viel Zeit mit meinem Kind zu verbringen.

Ein weiterer positiver Nebeneffekt war, dass mein Sohn sehr früh selbst mit dem Fahrradfahren begonnen hat. Nun stand ich allerdings vor dem Problem, dass er natür-

lich noch nicht so weit fahren konnte. Aus diesem Grund bin ich wieder zum Laufen übergegangen – sprich mein Sohn fährt mit dem Rad und ich absolviere mit ihm gemeinsam währenddessen mein Lauftraining.

Training zu Hause

Da ich immer auch leichtes Krafttraining zu Hause betrieben habe, habe ich auch hier schnell begonnen, gewisse Übungen mit meinem Sohn zu machen. Da der Trend ohnehin wieder mehr vom Fitnesscenter weg und wieder zurück zu gesunden Übungen und Training mit dem eigenen Körpergewicht geht, ist mir dies nur zu Gute gekommen. Anstatt Hanteln zu verwenden und sinnloses Geld für die unterschiedlichsten Geräte auszugeben, habe ich meinen Sohn zu Hilfe genommen.

Einige praktische Trainingsbeispiele:

- * Heben Sie Ihr Kind vor sich 10mal in die Höhe – einmal langsam, dann wieder schnell, dann wieder langsam und wieder schnell – Sie werden sehen – Ihrem Kind wird es Spaß machen und Sie trainieren wunderbar Ihre Arme, Schultern und den Rumpf.
- * Legen Sie sich auf den Rücken und setzen oder stellen Sie Ihr Kind auf Ihren Bauch – spannen Sie nun Ihre Bauchmuskeln an sodass Ihr Kind leicht angehoben wird – für Ihr Kind ist dies eine tolle Gleichgewichtsübung und für Sie ein tolles Bauchmuskeltraining.
- * Setzen Sie sich auf einen Sessel und Ihr Kind auf den Schoß – heben Sie nun beide Beine inklusive dem Gewicht Ihres Kindes an und senken Sie die Beine wieder – wiederholen Sie diese Übung 15mal ohne dabei die Beine zwischendurch auf dem Boden abzustellen – voila, Sie haben eine perfekte Übung zum Kräftigen der Beinmuskulatur.

Was ich nun immer wieder forcieren ist, mit meinem Kind die verschiedensten Sportarten auszuprobieren. Und wenn wir etwas Neues entdecken was uns beiden Spaß macht, beginnen wir diese Sportart regelmäßig zu betreiben. Gerade jetzt haben wir das Klettern und Bouldern in der Halle für uns entdeckt.

Weitere Trainingsmöglichkeiten

Bewegung bringt gerade Mütter nach der Schwangerschaft wieder in Form und ist unverzichtbar, um schnell wieder die gewünschte Figur zurück zu erhalten. Regelmäßige gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po sind darum unverzichtbar, um das belastete Bindegewebe wieder zu straffen und den Körper zu formen.

- * Nutzen Sie den Kinderwagen als Trainingshilfsmittel. Stellen Sie sich hinter den Kinderwagen, umfassen Sie mit gestreckten Armen den Kinderwagengriff, Schultern sind runter gedrückt und nun wippen Sie zuerst mit dem linken Fuß nach hinten und dann nach vorne, danach Beinwechsel.
- * Besuchen Sie Babyturnen oder Mutter-Kind-Turnen in Ihrer Umgebung. So können Sie sich mit anderen Müttern über ihre Erfahrungen austauschen, trainieren und nebenbei wird der soziale Umgang Ihres Kindes gefördert. Dies gilt übrigens gleichermaßen auch für Väter, denn es gibt auch Vater-Kind-Turnen und ähnliches.
- * Wenn es nicht ganz so sportlich sein soll, sondern eher in Richtung Erholung, Entspannung und Wellness gehen soll, so bieten sich Aktivitäten wie Babyschwimmen oder gemeinsame Massagen für Mama und Kind oder noch besser für Mama, Papa und Nachwuchs an.
- * Gerade Spielplätze bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten, um sportlich aktiv zu

sein. Eine gute Möglichkeit, Ihr Gleichgewicht und das Ihres Kindes zu trainieren, ist das Balancieren auf dem Holzpfosten. Am Anfang können Sie neben Ihrem Kind gehen und z.B. Ihre Hand als „Balancehilfe“ anbieten. Später können Sie es z.B. spielerisch gestalten indem sie auf unterschiedlichen Seiten beginnen und sich dann in der Mitte treffen.

- * Wenn Ihr Kind älter ist, besuchen Sie mit ihm gemeinsam eine Kletterhalle. In vielen Kletterzentren gibt es eigene „Kinderkletterwände“ mit Sicherheitsseil und Sicherungsgurt – so wie für die Großen. Oder aber Sie suchen eine Boulderhalle auf, in der ohne Seil geklettert werden kann. Diese Variante eignet sich besonders gut für Anfänger und Kinder. Man kann in diesem Fall nur 2-3 Meter in die Höhe klettern und der Boden ist mit sehr dicken und weichen Matten gesichert, sodass beim Abrutschen nichts passieren kann.

Am leichtesten wird es Ihnen fallen, wenn Sie den Spaßfaktor zu Hilfe nehmen. Dieser ist für Kinder die wichtigste und beste Motivation. Darum ist es wichtig die Übungen in spielerischer Form zu gestalten. Vor allem werden Sie dann auch selbst die meiste Freude an Ihrem gemeinsamen Workout haben.

Fitnessstraining mit Kinderwagen

Ein neuer Trend aus den USA bestätigt zusätzlich die Richtung in die es gehen könnte. Fitnessstraining mit Kinderwagen für Mutter und/oder Vater und Kind! Das Tolle an diesem Trend ist, dass junge Mütter und Väter zusammen mit dem Baby und Kinderwagen Sport machen können, ohne sich für die Zeit des Fitnessstrainings einen Babysitter suchen zu müssen und ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen, dass Sie Ihren

Nachwuchs zu den Großeltern abschieben. Ihre Kinder profitieren doppelt – eine ordentliche Portion Frischluft im Kinderwagen und gut gelaunte und ausgeglichene Eltern.

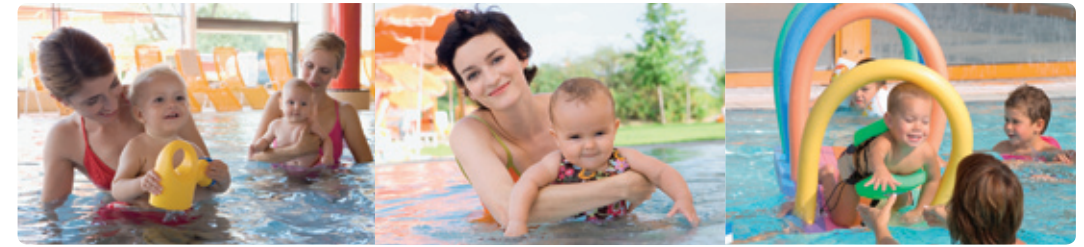
Natur und frische Luft – Aktivitäten im Freien

Gerade Müdigkeit, mit der viele Eltern durch die Doppelbelastung von Beruf und Nachwuchs immer wieder zu kämpfen haben, ist oft auch einfach ein Mangel an Sauerstoff. Daher ist es motivierend und befreiend, öfter in die frische Luft zu kommen. Die Natur bietet deutlich mehr motivierende, spannende und interessante Möglichkeiten für Bewegung und Sport, als man sie zum Beispiel im Fitnesscenter findet, ganz zu schweigen vom größeren Spaßfaktor, der für Kinder und Eltern dadurch entsteht.

Aktivitäten im Freien

Nachfolgend also noch einige Vorschläge für Aktivitäten im Freien, die je nach Alter des Kindes, im Tragetuch, Tragegestell, Kinderwagen oder selbst zu Fuß gehend ausgeübt werden können:

- * Spazieren gehen – genießen Sie die Natur im Park, Wald, Seen, Feldern, im Urlaub im festen oder weichen Sand oder trainieren Sie Ihre Koordination und Ausdauer sowie Ihre Beinmuskulatur im hügeligen Terrain. Und wenn Ihren Kindern die Kraft ausgeht, nehmen Sie sie einfach auf die Schultern und marschieren Sie weiter. Schon haben Sie wieder ein intensiveres Training für sich selbst.
- * Gehen Sie als gutes Beispiel voran und erziehen Sie Ihre Kinder zu umweltbewussten und sportlichen Menschen in dem Sie z.B. kleine Besorgungen zu Fuß machen. Wählen Sie das Rad statt dem Auto um Ihr Kind in den Kindergarten zu bringen, oder steigen Sie eine Bushaltestelle früher aus und gehen Sie die



SUNNY BUNNY'S SWIM ACADEMY

Babyschwimmen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Beim Frühförderungsprogramm von Sunny Bunny's Swim Academy sind alle kleinen Schwimmer bestens aufgehoben. Regelmäßig durchgeführtes Babyschwimmen (3-18 Monate) verhilft den Kindern zu einem körperlichen und geistigen Entwicklungsvorsprung gegenüber Gleichaltrigen. Das Schwimmen beschleunigt die motorische Entwicklung, kräftigt Muskeln und Atemwege, regt den Kreislauf an und schult den Gleichgewichtssinn. Von unseren Baby- und Kleinkind-Schwimmtrainern bestens betreut, lernen die Kleinsten das Medium Wasser hier auf spielerische Art und Weise kennen.

Infos: Tel. +43-(0)2615-87171, www.sonnentherme.com



BABY FIT PACKAGE für Mami und Baby (3-18 Monate)

- 3 ÜN inkl. Familien-Verwöhhnpension u. Softdrinks, Basis DZ Typ A, inkl. Sonnentherme-Eintritt (Anreisetag 16.00 Uhr bis Abreisetag 12.00 Uhr)
- 1 Babycoaching (20 Min.) mit Ihrem „Personal-Baby-Trainer“
- 1 Babyschwimmeinheit (35 min., max. 5 Babys)
- 1 Babysauna (20 Min., max. 5 Babys) unter fachlicher Anleitung
- 1 Babymassage (20 min.)
- 1 Rückenmassage (25 min.) für die Mami

PREIS FÜR BABY UND MAMI AB
(kein EZ-Zuschlag bei Anreise So-Di)
Papi oder 2. Person ab € 330,-

€ 477,-

IM TOLLEN ****HOTEL SONNENPARK WERDEN BABYS, KIDS UND ALLE ELTERN SO RICHTIG VERWÖHNT.

****Hotel Sonnenpark – Das Familien-Gesundheitshotel der Sonnentherme Lutzmannsburg mit direktem Verbindungsgang. Übernachtung inkl. Frühstücksbuffet, Light Lunch, Abendbuffet, Kaffee & Kuchen, Softdrinks vom Getränkebrunnen während der Mahlzeiten im Rahmen der Familien-Verwöhhnpension, Benützung der Sonnentherme (Anreisetag 16.00 Uhr bis Abreisetag 12.00 Uhr) während des Aufenthaltes (Funny Waters, Babyworld und Saunalandschaft). Funktionell ausgestattete Familienzimmer für Babys und Kids. Leih-Bademantel für Eltern und Kids. Leih-Kapuzenhandtuch für das Baby, Leihkinderwagen, getrennte Baby- und Kindererlebniswelten, Betreuung und Aktivangebot für Babys, Kids und Eltern laut Tagesprogramm,...

Infos und Buchungen: Tel +43-(0)2615-87171-1000, info@sonnenpark.at, www.sonnenpark.at

hotel
sonnenpark
* * * *



letzte Station gemeinsam zu Fuß.

- * Machen Sie Radausflüge mit Ihren Kindern im Kindersitz solange sie noch kleiner sind und später wird Ihr Kind selbst mit dem Rad unterwegs ein. Nebenbei werden Ihre Kinder bestimmt auch von der Natur und den neuen Eindrücken fasziniert sein.

Spaßfaktor Bewegung

Vergessen Sie nie wie wichtig der Spaß an der Bewegung ist, dass Sie selbst gerne diese oder jene Sportart ausüben und dass Sie als Vorbildfunktion für Ihr Kind gelten. So wird es zu einem gesunden und auch sportinteressierten Menschen heranwachsen und Sport als Spaß und nicht als Muss oder Quälerei ansehen. Wenn Sie an einer Sportart keinen Gefallen oder Interesse finden, dann suchen Sie sich eine Neue. Wenn Sie beginnen, Ihr Training und die Bewegung mit Ihren Kindern zu gestalten, werden nicht nur Sie einen entspannteren Abend genießen können, sondern auch Ihren Kindern wird

es dadurch besser gehen. Nichts wirkt sich besser auf einen ruhigen und dauerhaften Schlaf aus als regelmäßige Bewegung. Und auf diese Art und Weise können Sie für Ihre Kinder etwas Gutes tun, für sich selbst und gleichzeitig mit Ihren Kindern Zeit, Spaß und Freude erleben.

In der nächsten Ausgabe vom Magazin „Neues Leben – Wir sind schwanger“ erfahren Sie viele weitere Tipps und auch gezielte Übungen, die Sie mit Ihren Kindern durchführen können.

In diesem Sinne – mein Sohn ruft mich wieder und der Sport wartet auf uns...



Stephan Poschik
Vater eines Sohnes
Dipl. Personal Fitnesstrainer
Ernährungsberater
office@ernaehrungimспорт.com
www.ernaehrungimспорт.com

Körperpflege

