

Yogatrainerin Katharina Rainer macht mit ihrer fünfjährigen Tochter Pauline den „Flieger“. Das beansprucht die Muskulatur in Beinen, Rumpf und Gesäß. Vorsicht: Nur für fitte Eltern und sportliche Kinder geeignet!

Baby statt Hanteln

Keine Zeit für **Sport** im stressigen Eltern-Alltag? Wer sein Work-out gemeinsam mit seinem Kind macht, bleibt fit und zeigt dem Nachwuchs, dass Sport Spaß macht

Von Luise Walchshofer; Fotos: Sebastian Reich

Am Morgen die Kinder in den Kindergarten oder die Schule bringen, in die Arbeit eilen, in der Mittagspause schnell einkaufen, nach Dienstschluss die Kinder abholen, eines in die Klavierstunde fahren, Essen kochen und am Abend Wäsche bügeln. Viele Eltern haben ihren Alltag genau durchgeplant. Auf der Strecke bleibt dabei oft der Sport. Der geht sich schlicht nicht mehr aus. Kinderbetreuung zu organisieren, während man selbst trainieren geht, bedeutet außerdem noch mehr Stress – und davon haben Mütter und Väter ohnehin genug. Ein möglicher Ausweg: Man macht das Kind zum Trainingspartner.

Für Sport mit Babys gibt es sogar eine eigene Form des Work-outs: das Kanga-Training. Dabei sitzt das Baby in einer Trage auf dem Bauch oder Rücken seiner Mama, während diese ein speziell auf die Bedürfnisse von jungen Müttern abgestimmtes Programm absolviert. Erfunden hat das nach dem Känguru aus Winnie-the-Pooh benannte Kanga-Training die Wiener Fitnesstrainerin und Tänzerin Nicole Pascher im Jahr 2008. Die Idee kam Pascher, die selbst dreifache Mutter ist, weil sie trainieren wollte, ihre kleine Tochter aber nicht einfach zuschauen wollte und unruhig war. „Die allermeisten Babys schlafen beim Kanga ein, und die Mama kann sich ganz auf sich selbst konzentrieren“, sagt Pascher. „Sie muss keine Kinderbetreuung suchen, und Sport mit einem Baby in der Trage ist deutlich anstrengender als ohne.“ ▶



Das „Boot“: Bei dieser Yogaübung werden Bauch, unterer Rücken, Gesäß und Beine gekräftigt. Mit der knapp 16 Kilo schweren Pauline auf dem Schoß ist sie anstrengender als ohne Kind

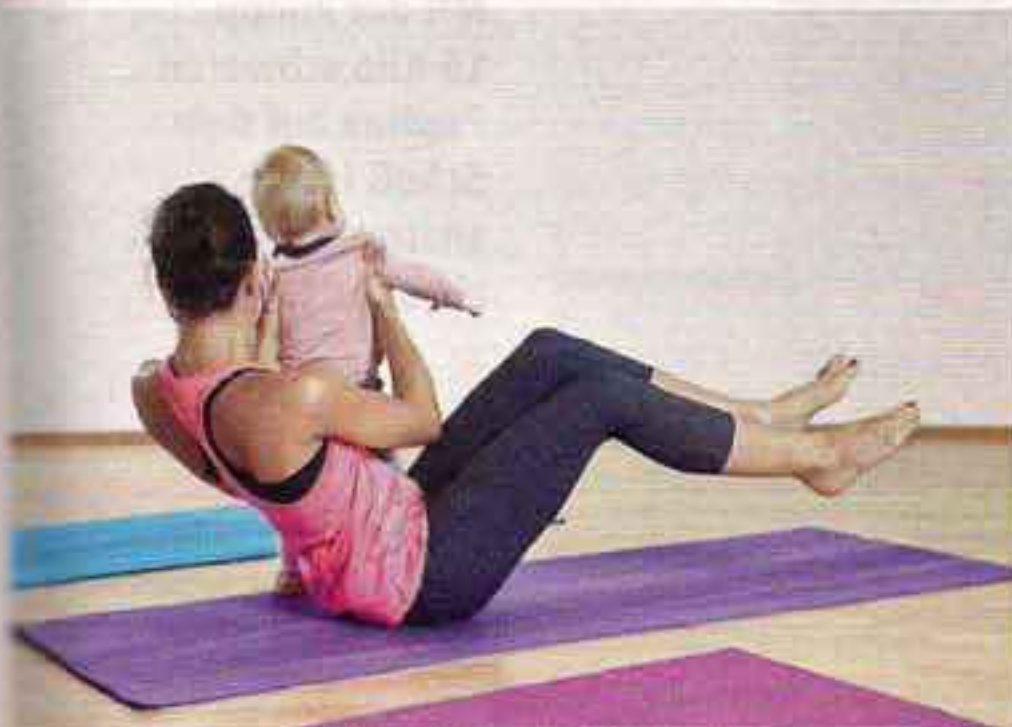


Beim „herabschauenden Hund“ wird die Muskulatur in den Armen gekräftigt und die hintere Beinmuskulatur gedehnt. Yogaprofi Pauline kann die Übung schon alleine

Kerstin Kummer
und Marian Hiller
machen Sit-ups und
reichen ihre kleine
Tochter Hanna hin
und her



0-2
JAHRE



Kerstin hebt
ihre Tochter von
einer Seite
auf die andere.
Hanna lacht

„Wir achten
darauf, dass wir
beide trotz Beruf
und Familie Zeit
für Sport haben.
Unserer Tochter
wollen wir früh
vermitteln, dass
Bewegung
Spaß macht“



Marian macht
Kniebeugen
mit der elf Kilo
schweren
Hanna auf
den Schultern

Um das Gewicht des Babys zu sportlichen Zwecken zu nutzen, muss man aber in keinen Kurs gehen. Das geht auch daheim in der eigenen Wohnung, wie Kerstin Kummer und Marian Hiller zeigen. Als wir sie treffen, ist ihre Tochter Hanna 16 Monate alt und wiegt etwa elf Kilo. Die Kleine aus der Kniebeuge über den Kopf zu stemmen oder einander gegenüber sitzend Sit-ups zu machen und die Tochter dabei hin- und herzugeben, bringt selbst das sportliche Paar schnell ins Schwitzen.

Die beiden wissen aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist, Familie, Arbeit und Sport zu vereinbaren, besonders seit sich Marian mit seiner PR-Agentur Hiller Communications selbstständig gemacht hat und beruflich sehr eingespannt ist. Ihre Lösung: Sie wechseln einander ab. „Einen Tag darf Kerstin klettern gehen, am nächsten Tag ich ins Fitnessstudio oder laufen“, sagt Marian Hiller. Noch ist ihre Hanna sehr klein, aber die beiden wollen sie so früh wie möglich an ihren sportlichen Aktivitäten teilhaben lassen. „Wir möchten ihr von Anfang an vermitteln, wie viel Spaß Bewegung macht“, sagt der junge Vater.

Übungen für jedes Alter

Wie wichtig das nicht nur für die Eltern, sondern auch für die Kinder ist, erklärt der Salzburger Kinderarzt und Sportmediziner Holger Förster: „Die grundkoordinativen Fähigkeiten erwirbt man im Kleinkindalter, mit zwei oder drei Jahren. Die kann man später nicht mehr erlernen, weil es in unserem Gehirn Vernetzungen gibt, die dafür zuständig sind. Wenn man sie nicht nutzt, gehen sie verloren.“ Er rät Eltern, auf das Spiel der Kinder einzugehen und sie nicht zu überfordern, damit sie ihnen im Trainingseifer nicht die Freude an der Bewegung verderben. „Man kann draußen auf der Wiese auf ein kleines Hügelchen laufen, statt auf den Gipfel zu joggen, aber auch drinnen in der Wohnung kleine Hindernisse zum Drüberklettern oder Darunterkriechen bauen“, sagt Förster. „Wer die koordinativen Fähigkeiten seiner Kinder ein bisschen gezielter fördern möchte, kann mit ihnen auch Eltern-Kinder-Turnstunden besuchen.“

Für Katharina Rainer und ihre beiden Töchter Ronja und Pauline gehört diese Form der Bewegung zum Alltag. Gemeinsam mit ihrem Mann Andreas betreibt Katharina Rainer das Yogastudio Freiraum in Wien. Dort werden neben Schwangerschaftsyoga ▶



Der elfjährige Constantin stemmt sich gegen die Füße seiner Mama Theresa, die dagegendrücken muss, wie bei einer Beinpresse im Fitnessstudio



Mutter und Sohn drücken die Fußsohlen aneinander und machen Sit-ups



Theresa nimmt ihren Sohn huckleback. Gut für die Muskeln in Armen, Rücken und Bauch

5-12
JAHRE

Endlich gut schlafen!

easysleep gehört zu einer neuen Generation an natürlichen Schlafmitteln. easysleep enthält 1 mg Melatonin kombiniert mit 200mg Baldrian und 200mg Hopfen, eine ideale Kombination zur Unterstützung bei Ein- und Durchschlafstörungen, Verbesserung der Schlafqualität und der natürlichen Schlafarchitektur.

Ohne Suchtgefahr und ohne Hang Over Gefühl am Morgen.



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Weitere Infos auf: www.easysleep.co.at

Nagelprobleme?

DIKLA, die professionelle Nagelpflegemarke aus der Apotheke!



Medizinische Nagelpflegeprodukte mit hochwertigen Inhaltsstoffen speziell auf die Bedürfnisse von Problemnägeln abgestimmt. DIKLA pflegt intensiv, repariert und sorgt für kräftige, natürlich schöne Nägel. Die Lösung aus der Apotheke.

Weitere Informationen unter www.dikla.at

Dr. Manfred Crepaz

Nie mehr Angst vorm Zahnarztbesuch...

Seit vielen Jahren ist die Zahnarzt-Praxis Dr. Crepaz die erste Adresse für schmerzfreie Zahnbehandlungen in Wien.

Mit unseren sanften Behandlungsmethoden verhelfen wir Menschen, die Angst vorm Zahnarztbesuch haben, zu gesunden Zähnen und zu deutlich mehr Lebensqualität. Wir helfen auch Ihnen, Ihre Zahnarztangst zu besiegen!



Der Experte für Patienten mit Zahnarztangst!

Dr. Crepaz Zahnbehandlungen, 1040 Wien, Wiedner Hauptstr. 75, Tel.: 01/5057343, www.crepaz-zahnbehandlungen.at

auch Kurse für Eltern mit Babys und größeren Kindern angeboten. Bei einigen Übungen liegen oder sitzen die Kinder auf ihren Eltern. „Wenn die Kinder beispielsweise auf den Unterschenkeln oder Füßen der Eltern liegen, werden die Bauchmuskeln, das Gesäß und der untere Rücken trainiert“, erklärt Katharina Rainer. Die „Kobra“, bei der man in Bauchlage den Oberkörper mit den Armen nach oben drückt, während Beine und Hüften auf dem Boden bleiben, ist mit dem Gewicht eines Kindes auf dem Rücken schwieriger als ohne.

Gemeinsam Energie tanken

Bei Eltern-Kind-Übungen sollte man aber einige wichtige Punkte beachten. „Mit kleinen Babys sollte man keine Übungen machen, bei denen sie den Kopf selbst halten müssten. Das geht erst, wenn sie ihn eigenständig heben können“, erklärt Katharina Rainer. „Man sollte sie auch immer gut am Brustkorb festhalten, damit sie nicht herunterfallen können. Das Gleiche gilt für etwas ältere Kinder, die schon mobiler werden.“ Den Eltern rät sie, darauf zu achten, dass ihnen die Kinder nicht in die Wirbelsäule springen. Ab einem gewissen Gewicht sollte man sich Kinder auch nicht mehr in den Nacken setzen. Und vor allem: Es sollte allen Spaß machen.

Ab dem Volksschulalter gehen Kinder oft in eigene Vereine. Sport mit Mama und Papa muss trotzdem nicht verschwinden – so wie bei Theresa und ihrem elfjährigen Sohn Constantin, der ein begeisterter Fußballer und Tennisspieler ist. „Aber am Wochenende gehen wir bei jedem Wetter gemeinsam nach draußen, machen Radtouren, laufen durch einen Hindernis-

„Junge Eltern sind oft völlig fertig, weil sich ihr Leben komplett ändert. Aber wenn man zu lange Sportpause macht, besteht die Gefahr, dass die Inaktivität zur Gewohnheit wird“



Andreas Lober, Andreas Ullrich: Powerpapa! Komplett-Media Verlag, € 20,60

parcours oder nehmen die Yogamatte mit in den Park und machen ein paar Übungen“, sagt Theresa. Mit älteren Kindern sind teilweise auch Übungen möglich, die für zwei Erwachsene vorgesehen sind. So kann Constantin schon kräftigen Widerstand leisten, wenn er sich gegen die Füße seiner Mutter stemmt und sie mit den Beinen dagegendrücken muss. „Natürlich ist es oft schwer, Arbeit, Familie und Fitness unter einen Hut zu bringen, aber Sport ist wichtig, sowohl um gesund zu bleiben als auch als Ausgleich zum Stress in der Schule oder in der Arbeit“, sagt Theresa. „Ich freue mich, wenn ich sehe, dass sich meine Kinder wohl in ihrer Haut fühlen, und für Kinder ist es schön, wenn ihre Mutter beim Sport wieder Energie tanken kann.“

Basis für Fitness in der Kindheit

Damit zum Zeitmangel nicht auch noch Unlust kommt, rät Kanga-Trainerin Nicole Pascher Eltern dazu, die Trainingspause nach der Geburt eines Babys nicht allzu lange auszudehnen: „Natürlich ist man völlig fertig, weil sich das Leben von einem Tag auf den anderen von Grund auf ändert und man kaum schläft. Aber wenn man sich zu lange nicht bewegt, wird aus der Inaktivität eine Gewohnheit.“ Der Grundstein dafür, wie schwer oder leicht sich jemand zum Sport motivieren kann, wird übrigens in der Kindheit gelegt. „Wenn Kinder Bewegung und Spiel als freudvolles und nicht erzwungenes Erlebnis von frühester Kindheit an kennenlernen, wird der Spaß an der Bewegung im besten Fall ein Leben lang erhalten bleiben“, schreiben Gerhard Ruedl, Martin Kopp und Werner Kirschner vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck.

Wer also mit seinem Kind durch Wohnung, Park oder Garten läuft, hüpfet, krabbelt oder turnt, tut nicht nur sich selbst etwas Gutes. Er wappnet auch den Nachwuchs für den späteren Kampf mit dem inneren Schweinehund.