

dern unsere Zukunft, unsere Hoffnung und unsere Altersvorsorge. Sollten sich die demografischen Prophezeiungen bewahrheiten, dass immer mehr alte Menschen Jüngeren gegenüberstehen, kann es ganz hart kommen.

Das Buch eignet sich für alle, die Babys lieben, und die gemeinsame Bewegung wollen: Väter, Mütter, Onkel, Tanten, Großmütter, Großväter und auch für Geschwister, bei denen die körperliche und geistige Reife dazu vorhanden ist.

Grundsätzlich gilt, dass Sie nur in Kooperation und mit Einwilligung Ihres Kindes Kraftsport treiben können, und der rasche Gewichtszuwachs erlaubt die Durchführung einiger Übungen nur eine gewisse Zeit lang. (Zur begrifflichen Erklärung: Die Neugeborenenperiode umfasst die ersten 4 Lebenswochen, die Säuglingszeit ist mit dem 1. Lebensjahr beendet und dann beginnt das Kleinkindalter.) Geht man von einem Geburtsgewicht von etwa 3–4 Kilo aus, so wiegt ein einjähriges Kind schon ungefähr 10 Kilo und ein zweijähriges etwa 13 Kilo. Das ist viel Gewicht, und es wird nur Wenigen vergönnt sein, mit einem 15 Kilo schweren dreijährigen Kind all diese Übungen durchzuführen. Bei der Geburt ist ein Baby ungefähr 52 cm lang und es nimmt im ersten Jahr etwa 25 cm an Größe zu, im zweiten Jahr etwa 12,5 cm. (Das Training kann immer anstrengender werden, aber Muskelzuwachs kann man nur erreichen wenn Muskeln auch trainiert werden, sich das Training nur vorzustellen ist nutzlos ["imagery"]). Möglicherweise bedeutet ein Kind mit einem Gewicht von 12–13 Kilo und einer Größe von ungefähr 90 cm das Ende Ihres Krafttrainings bzw. das Ende einiger Übungen. Nutzbringend kann man Spiele der Aufwärmchoreografie auch (später) ohne Kind machen, das Cool-down und Stretching können immer durchgeführt werden, zum Beispiel nach Jogging, Walking oder einer Fahrradtour.

Fahrräder gibt es jetzt auch mit Motor. Es gibt sie mit Anhängern oder auch als Lastenräder. Bei den etwas engeren Fahrradwegen kann man beide Modelle fast nicht überholen. Bei etwas engeren Wegen können Sie so auch den Verkehrsfluss regulieren.

Krafttraining mit Ihrem Kind bedeutet auch die Interaktion zweier Persönlichkeiten, zweier Temperamente und zweier Körper. Dissonanzen sind denkbar, wenn Sie beispielsweise als melancholischer, zum Grübelzwang neigender Mensch ohne Potenzial zum Cholerischen mit einem Kind konfrontiert werden, das, erst durch wenige Zwänge geformt, dem Training entgegenfiebert. Ein athletischer Körperbau macht es einfacher. Leptosome Typen müssen sich da schon mehr reinknien. Die geeignete Kombination scheint ein hyperaktiver Erwachsener und ein gelassenes Kind zu sein.

Sie brauchen beim Training keine besondere Figur zu machen, da Ihr Kind in späteren Jahren diese Episoden nicht mehr präsent haben wird. (Das ist keine Verdrängung im Freud'schen Sinne, sondern eine infantile Amnesie bei noch wenig ausgebildetem episodischem, autobiografischem Gedächtnis.)

Auf gar keinen Fall wird das Kind später etwas ausplaudern können.



2

Bewegung nach der Geburt: Was Eltern sich wünschen und was Babys können

Nach der Geburt und später

Wenn Sie ein Baby bekommen – vielleicht das erste –, ist das nicht nur eine positive Stimulanz. Es kann auch Stress, Einschränkungen, Zukunftsängste und eine Herausforderung an Ihr Organisationsgeschick sein. Wenn es sich um das Erstgeborene handelt, werden Sie nach kurzer Zeit mit einem Wesen allein gelassen, das Ihnen rätselhaft und faszinierend zugleich erscheint. Es verhält sich nicht unbedingt so, wie es in der einschlägigen Literatur beschrieben steht, und oft stehen Sie seinem Schreien, seinem Weinen und seinen Schmerzen hilflos und ängstlich gegenüber. Schon bald aber erscheint sein Lächeln und Sie lassen sich bereitwillig von seiner Körpersprache und seinen Lautäußerungen verzaubern.

Trotz unterschiedlichster Bedingungen haben alle Eltern etwas gemeinsam: Sie haben zu wenig Schlaf, die Wohnung ist stets unaufgeräumt und sie haben zu wenig Zeit. Wenig Zeit heißt nicht notwendigerweise – aber oft –, dass man seine Hobbys einschränken muss. Ist Ihr Hobby Sport, Fitness oder Wellness oder wollen Sie damit anfangen, dann ist

dieses Buch genau richtig für Sie. Es macht Ihnen den Vorschlag, mit Ihrem Kleinkind zusammen in Ihren eigenen vier Wänden Fitness zu machen. Sie müssen weniger Zeit und kein Geld investieren und sind nicht von Ihrem Kind getrennt. Sie werden sehen, ob es Ihrem Kind Spaß macht, die Übungen mit Ihnen gemeinsam zu machen. Wenn es Ihnen auch noch gelingt, Ihren Partner/Ihre Partnerin hinzuzuziehen, dann ist der Spaß am größten.

Die Übungen in diesem Buch wurden unter der Supervision eines Sportpädagogen, der auch Fitnesstrainer ist (eines sogenannten Instructors – so hießen die früher; heute sind das Coaches, die es mittlerweile für jedes Problem gibt), einer Sportwissenschaftlerin (M.Sc.) und einer Physiotherapeutin zusammengestellt und abgestimmt und beinhalten das Training sämtlicher Muskelgruppen mit anschließender Dehnung und Entspannung.

Mit diesem Büchlein soll auch ein Anliegen an die Eltern herangetragen werden: Bitte achten Sie doch darauf, dass Ihre Kinder später nicht zu viele Kalorien zu sich nehmen (vor allem Zucker und Fett). Wenn doch, sollten sie sie auch immer zügig durch Bewegung verbrennen. Denn die Kinder werden sonst schwerer und schwerer und ohne Korrektur gehen sie ein gesundheitliches Risiko ein. Die Liste ist lang: Haltungsschäden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Infektanfälligkeit, Koordinationsschwierigkeiten etc. Etwa 20–30 % der Kinder in Deutschland sind zu schwer.

Die WHO empfiehlt für Kinder täglich min. 60 min Bewegung von moderater bis hoher Intensität. Das ist noch nicht einmal viel und immer möglich. Vielleicht manchmal erschwert, aber machbar. Viele Straßen, wenig Grünflächen, wenig Spielplätze und bewegungsarme Eltern gibt es. Aber man kann etwas Passendes suchen und man kann etwas finden. Computerspiele, Internet, Youtube Videos, Fernseher und Handys sind Zeiträuber und sollten – solange der Einfluss der Erziehenden noch reicht – wohllosiert eingesetzt werden.

Sich jetzt viel mit dem Baby zu bewegen ist gut für Sie und auch gut für das Baby. Vielleicht ist es eine Ermunterung für seine spätere sportliche Aktivität und Gesundheit.

Irgendwann kapitulieren sie sowieso.

Ihr Kind schätzt es, wenn es gehoben, herumgewirbelt, hin- und hergeschwungen und gedreht wird, und es gefällt ihm, wenn es bei seinen Eltern ist. Kleinkinder sind süchtig nach dieser Form von Stimulanz. Ist es doch eine Stimulanz des Gleichgewichtssinns, und Studien belegen, dass dieser Sinn bei gezielter Beanspruchung die motorischen Fertigkeiten wie Sitzen, Krabbeln und Gehen besonders fördert. In diesem Alter sind ein solches Training und eine solche Stimulanz immer auch ein Training des Geistes und der Gefühle. Möglicherweise legen Sie damit den Grundstein für spätere sportliche Betätigungen. Wie wichtig Sport und Bewegung bei Kindern ist, demonstrierte unlängst die Deutsche Sporthochschule Köln. In dem Projekt CHILT (Children's Health Interventional Trial) wurde bei Grundschulern ein bedeutsamer Zusammenhang zwischen Gesamtkörperkoordination und Konzentrationsvermögen gefunden.

Einen weiteren Vorteil hat das Training mit Ihrem Kind: Da das Kind rasch schwerer wird, bedeutet das für Sie mehr Anstrengung und mehr Muskelzuwachs. Es ist ein Spiel mit Ihrem Kind und hat nichts mit dem paramilitärischen Krafttraining des antiken Griechenlands zu tun. In den damaligen olympischen Siegerlisten wird ein Milon von Kroton erwähnt, der schon als jugendlicher Jungbullen auf die Schulter stemmte und mit dem Heranwachsen der Tiere natürlich laufend mit einem größeren Gewicht konfrontiert wurde und so das Prinzip der progressiven Belastung vorwegnahm.

Das Trainingsprogramm gliedert sich in drei Teile: Warm-up- Choreografie, Training verschiedener Muskelgruppen und anschließendes Stretching und Entspannen. Zuerst sollen jedoch noch einige entwicklungspsychologische Anmerkungen und eine Spekulation über die Deutung Ihres Kraftsports aus Sicht des Kindes vorangestellt werden.