

Presseinformation

15. Dezember 2022

Fit durch die kalte Jahreszeit

Zuhause auspowern: Indoor-Workouts für Kinder

Der Winter hat uns bereits fest im Griff und damit auch die frühe Dunkelheit und Kälte. Gerade für Eltern heißt es in dieser Zeit kreativ sein – oft lässt das Wetter nämlich die täglichen Bewegungseinheiten der Kinder im Freien nicht zu. Mit welchen (Indoor)-Workouts es dennoch gelingt, die dunkle Jahreszeit bewegungsintensiv für die Kleinen zu gestalten, weiß der Sporthändler Decathlon Österreich und hat einige Ideen für Familien zusammengestellt. Denn: Bewegung soll für alle und immer zugänglich sein.

Klirrende Kälte, Schnee und frühe Finsternis – in der Winterzeit befürchten einige Eltern, dass die regelmäßige Bewegung der Kinder zu kurz kommt. Den gerade für die Kleinsten ist es wichtig, sich richtig auspowern. Das österreichische Gesundheitsportal empfiehlt mindestens 60 Minuten Bewegung pro Tag für Kinder. Dabei sollen verschiedene Bewegungsformen trainiert werden. Wie der richtige Mix aus Koordination, Ausdauer, Geschicklichkeit und Kraft – auch bei schlechtem Wetter – gelingt, erklärt Cathryn Binder-Taissier, Marketingleiterin von Decathlon Österreich, die auch Elementarpädagogin und Mutter von zwei Kindern ist: „Auch in den eigenen vier Wänden gibt es viele verschiedene und vor allem einfache Möglichkeiten, Kinder in Bewegung zu halten. Dabei gilt es, die Leidenschaft zur Bewegung schon bei den Kleinsten zu wecken.“

1. Balancieren, um die Koordination zu stärken

Gerade im Kindesalter ist die Lernfähigkeit im Bereich der koordinativen Fähigkeiten besonders groß. Dazu zählen vor allem Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit, Bewegungen mit hoher Präzision ausführen zu können sowie kurze Reaktionszeiten auf Reize. „Ein regelmäßiges Training der Koordination für Kinder ist wichtig und lässt sich in Form von verschiedenen Gleichgewichtsübungen leicht umsetzen. Eine einfache Übung, die bei den meisten Kindern beliebt ist: Balancieren! Hier können Geräte wie ein Balance Board, ein Schwebebalken oder eine Slackline den nötigen Anreiz schaffen. Das ist aber kein Muss: Als Alternative kann beispielsweise auch ein Klebestreifen am Boden befestigt werden, der als Balancierstreifen genutzt wird“, so die Sportexpertin.

2. Ausdauer: Wer schafft mehr Sprünge?

Ausdauer lässt sich am leichtesten und besten im Freien trainieren. Mit dem Scooter, Fahrrad oder den Inlineskates ein paar Runden durch den Park fahren, eignet sich ideal um die Ausdauerfähigkeit der Kleinen zu trainieren. Lässt es das Wetter aber mal nicht zu, ist Seilspringen oder Trampolin hüpfen eine gute Alternative“, weiß Binder-Taissier. „Wichtig dabei ist, dass die Kinder in ständiger Bewegung bleiben, um die Ausdauer stetig zu steigern.“

3. Geschicklichkeit mit einfachen Tricks unter Beweis stellen

Auch ein gewisses Geschick zählt zu den wichtigsten Bausteinen einer guten Beweglichkeit, denn: „Geschicklichkeit fördert die Motorik, speziell die feinmotorischen Fähigkeiten. Je früher diese gefördert werden, desto besser. Hier gibt es einfache Übungen mit ganz gewöhnlichen Alltagsgegenständen: Zum Beispiel einfach einen Becher auf der Hand balancieren lassen oder die Zahnpasta auf den Fuß legen, nach oben kicken und mit der Hand wieder auffangen“, spricht Binder-Taissier aus Erfahrung. Besonderes Geschick lässt sich auch bei Boccia, Darts und anderen Ballspielen beweisen.

4. Beim Klettern kräftig werden

Last but not least: Kraft! Neben Koordination, Geschicklichkeit und Ausdauer ist es wichtig, auch die Muskeln der Kinder zu stärken. „Wenn es für den Spielplatz zu kalt oder nass ist und das regelmäßige Herumklettern fehlt, ist es wichtig, auch zuhause die richtige Körperhaltung sowie Körpermitte zu stärken. Denn nach langen Schultagen oder sitzenden Aktivitäten gilt es, den Körper wieder zu aktivieren und zu kräftigen. Hier eignen sich Übungen auf der Yogamatte bzw. mit Elastikbändern. Alternativ können auch klassische Kraftübungen wie Liegenstütz gegen den Tisch oder Kniebeugen gemacht werden“, erklärt Binder-Taissier. Um den nötigen Anreiz bei den Kids zu schaffen, kann eine Tafel aufgehängt werden, auf der die geschaffte Anzahl eingetragen wird. So kann die stetige Steigerung beobachtet werden.

Fotos, Abdruck honorarfrei © Decathlon Österreich

Bild 01: Koordinationsgeschick am Balance Board beweisen

Bild 02: Ausdauertraining am Trampolin

Bild 03: Geschicklichkeit mit Wurfspiel verbessern

Bild 04: Körperhaltung mit Yogaübungen stärken

Über Decathlon Österreich

Decathlon wurde 1976 gegründet und zählt heute mit über 11,5 Milliarden Euro Umsatz sowie etwa 80.000 Mitarbeitern zu den größten internationalen Sportartikelherstellern und -verteilern weltweit. In rund 1.700 Filialen in mittlerweile 61 Ländern wird Ausrüstung und Bekleidung für circa 70 verschiedene Sportarten unter einem Dach geboten. Der Sportartikel-Händler legt den Fokus auf ein vielfältiges Angebot von hochqualitativen Produkten zum vernünftigen Preis und wird diesem Anspruch vorrangig durch die Produktion von Eigenmarken gerecht. Unter der geschäftlichen Leitung von Gábor Pósfai eröffnet Decathlon im August 2018 seinen ersten Standort in Österreich. Die Filialen in Vösendorf, Niederösterreich, Wien Stadlau und Klagenfurt sind die ersten Schritte, um den österreichischen Markt zu durchdringen. Eine vierte Filiale eröffnete im Juni 2022 in Seiersberg-Pirka, im Süden von Graz.

www.decathlon.at

Rückfragen

Himmelhoch Text, PR & Events

Magdalena Spanner, MA



Mobil: +43 650 203 74 08
Mail: magdalena.spanner@himmelhoch.at