

22.10.2013 - 11:00 Uhr

Sport mit Kinderwagen - 7 Tipps

Ulm (ots) -

- Querverweis: Bildmaterial ist abrufbar unter <http://www.presseportal.de/galerie.htx?type=obs> -

Britax BOB ist Anbieter von Kinderwagen, die speziell auf sportliche Aktivitäten ausgerichtet sind. Hier geben Experten aus Fitness und Gesundheit wichtige Hinweise, worauf Eltern beim Sport mit Kinderwagen achten sollten und welche Vorteile die gemeinsame Sporteinheit mit dem Kind hat.

1. Fit nach der Schwangerschaft - viele frischgebackene Mütter und Väter trennen sich ungern von ihrem Kind, nur um sich im Fitnessstudio abzurackern. Der Sport mit Kinderwagen ist eine gute Möglichkeit, um Kind und Kalorienverbrauch zu kombinieren. Ob Fitness, Laufen oder Wandern: Sport mit Kinderwagen verbrennt durchschnittlich 50 Prozent mehr Kalorien als Sport ohne rollenden Begleiter. Eltern trainieren an der frischen Luft, benötigen keinen teuren Babysitter und sind vor allem ganz in der Nähe ihres Kindes.

2. Die Wahl des richtigen Kinderwagens - ob und für welche Sportarten der Kinderwagen ausgerichtet ist, steht im Benutzerhandbuch. Für bewegungsintensive Sportarten wie Joggen und Inlineskaten sollte der Kinderwagen über eine Hand- und Feststellbremse an den Hinterrädern verfügen, stabil gebaut sein und der Schwerpunkt weit unten liegen, damit der Wagen nicht umfallen kann. Ebenso wichtig ist das feste Vorderrad für eine erhöhte Stabilität bei schnelleren Geschwindigkeiten und auf unebenen Wegen. "Vom Laufen mit einem 'normalen' Kinderwagen muss ich dringend abraten", betont Robert Ziegler, Produktspezialist beim TÜV Süd. Denn dieses ist nicht nur schädlich für die Wirbelsäule des Kindes, sondern kann auch gefährlich sein.

3. Das richtige Timing macht's - nach der Geburt sollten Mütter sich etwa sechs bis acht Wochen Ruhepause gönnen. Danach reichen anfangs 30 bis 50 Prozent an Intensität des Trainingslevels vor der Schwangerschaft. Wichtig ist, dass Mütter auf ihre Körpersignale hören und das Training vorsichtig wieder aufnehmen. Arzt oder Hebamme können zusätzlichen Rat geben. Das Kind sollte für die schnelleren Sportarten, wie Laufen oder Inline skaten, mindestens neun Monate alt sein. Vorsicht: Sport mit dem Säugling in der Babywanne ist ein absolutes No-Go, denn erst im Sitz hat das Kind sicheren Halt und kann mit einem 5-Punkt-Sicherheitsgurt angeschnallt werden. "Das ideale Alter liegt zwischen 12 Monaten und drei Jahren", rät David Bernsteiner, Produktspezialist bei Britax Römer Kindersicherheit GmbH. Vorher sind gemächliche Sportarten, wie Spaziergänge oder Fitnessübungen, sinnvoll.

4. Fit in Gesellschaft - gemeinsam abstrampeln motiviert und bietet zusätzlich Möglichkeiten zum Austausch. "Diejenigen, die es mögen in Gesellschaft zu trainieren, nach Austauschmöglichkeit suchen und sich gerne an der frischen Luft bewegen, sind in meinen BuggyFit Kursen gut aufgehoben", so Jana Wetterau-Kliebisch, Gründerin und Geschäftsführerin von BuggyFit. Das Outdoor-Fitnessprogramm für Mamas und ihre Babys gibt es deutschlandweit in 28 Städten. Das Kursprogramm ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen nach einer Schwangerschaft abgestimmt und zielt auf den Aufbau von Kondition und Abbau von Fett.

5. Best dressed auf Rädern - nicht nur der Sportler, sondern auch die kleinen Piloten im Kinderwagen brauchen atmungsaktive Kleidung. Je nach Trainingseinheit und Witterung ist es sinnvoll einen Regenschutz, einen Kopfschutz, eine Sonnenbrille, einen kleinen Snack und etwas zu trinken im Ablagekorb dabei zu haben. Da das Kind sich nicht selber bewegt, sollte die Kleidung generell etwas wärmer gewählt werden.

6. Die Kleinen integrieren - die meisten Kinder lieben die Geschwindigkeit und beobachten beim Sporteln gerne die schnell vorbeirasenden Bilder. Damit dem Kind beim längeren Workout im Kinderwagen dennoch nicht langweilig wird, sollten Eltern regelmäßig Pausen machen und das Kind dabei integrieren. Das weiß auch Familienvater und Profi-Triathlet Micheal Göhner: "Es ist schlau, seinem Kleinen einen Anreiz zu bieten, z.B. einen Lauf zum Spielplatz oder zum See. Immer gleiche Strecken können für Eltern und Kind schnell langweilig werden."

7. Gekonnte Kombination aus Training und Familie - Haushalt, Termine und dann noch Sport? Für viele Eltern eine zeitliche Herausforderung. Doch das Workout mit Kind im Kinderwagen kann auch hervorragend in den Alltag integriert werden: Statt zum Einkaufen zu spazieren, kann zum weiter gelegenen Supermarkt mit Kind im Kinderwagen einfach gejoggt werden. Der Ablagekorb bietet Stauraum für die Einkäufe und fungiert als

zusätzliches Gewicht. Katja Gehrung, zweifache Mutter und leidenschaftliche Triathletin, gibt den Tipp sein Training zu intensivieren: "Hügel hochlaufen mit Kinderwagen ist immer intensiv. Noch heute profitiere ich davon und freue mich über Berge im Wettkampf."

Weitere Tipps, Experteninterviews und Erfahrungsberichte mit den BOB Kinderwagen bei unterschiedlichen Sportarten gibt es unter www.aktiv-mit-kind.de

Kontakt:

Editha Ohnweiler
F&H Public Relations GmbH
Exclusive German Member of Porter Novelli

Brabanter Str. 4
80805 München
Fon: +49 (89) 12175-108
Fax: +49 (89) 12175-197
E-Mail: bob.de@britax.com
Internet: www.fundh.de

Facebook: <http://facebook.com/fundh>
Blog: <http://digitalbeat.fundh.de>
Twitter: http://twitter.com/DigitalBeat_FH

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100053817/100745704> abgerufen werden.