

Tina Schütze

KnuddelFit® KID

Tina Schütze

KnuddelFit® KID

Das Eltern-Kind-Workout
Ein Fitnessprogramm, das Spaß macht

Ganz einfach im Alltag
Für Eltern mit Kindern von 1–10

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte
Papier *Profisilk* liefert Sappi, Alfeld.

Copyright © 2015 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Lektorat: Sylvie Hinderberger, München
Umschlaggestaltung: WEISS WERKSTATT MÜNCHEN,
unter Verwendung von Motiven von Olaf Heine
(Foto) und Anke Schiemann (Illustration)
Illustrationen: Anke Schiemann, Berlin
Fotos: Studio Olaf Heine, Berlin
Druck und Bindung: Těšínská tiskárna,
Česky Těšín
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-466-34603-5

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Inhalt

Vorwort	9	»Wollen« statt »Müssen«	29
Bewegung für die ganze Familie	10	Von innen heraus oder von außen erwünscht?	29
Fit trotz Kid?	12	Glück ist subjektiv	30
Was haben Sie von KnuddelFit®KID?	12	Intensiv und oho	32
Eine Frage der (Lebens-)Zeit	14	Motivationskicks für den Notfall	33
Eine kurze Geschichte vom (Glücklich-)Sein	14	Das Training	36
Keine Zeit oder keine Lust?	15	Spiel und Spaß dürfen auch effektiv sein	36
Umprogrammieren im Kopf	17	Vorbereitung ist alles	38
Von Motivation zu Wellness	20	Was ist gemeint und wofür ist es gut?	39
Kinder in Bewegung	21	»Muskelkorsett aktivieren«	39
Wie sieht es tatsächlich aus?	21	»Bauchnabel einziehen«	40
Hat jemand an der Uhr gedreht?	22	»Schultern tief«	40
Entdeckungsreise Du und Ich	23	»Gerader Nacken«	40
Einmal auftanken, bitte!	24	»Atmung synchronisieren«	40
Wichtig(st)er Termin: Familienzeit	25	»Brust öffnen/ stolze Brust«	40
In (Körper-)Kontakt bleiben	25	»Füße flexen«	41
It's Quality Time	27	»Hüften parallel«	41
		»Knie hinter den Zehenspitzen«	41
		Herausforderung Familien-Workout	41
		Darf's ein bisschen individueller sein?	42

Drei, zwei, eins — Tippieh!

Zuerst einmal: Aufwärmen

KnuddelFit® KID goes wild ...

Der Elefant 47

Das Krokodil 48

Der Flamingo 50

Der Frosch 51

Der Leguan 52

Der Igel 53

Der Bär 54

Die Katze 55

Der Hund 56

Der Schmetterling 57

Der Taschenkreb 58

Der Schlittenhund 60

Die Kobra 61

Der Käfer 62

Fit hoch zwei 64

Huckepack-Kniebeuge 64

High Five 66

Liegestütz-Küsse 68

Zu Tisch 69

Bank mit Kind 70

KnuddelFit® KID mit Ball 72

Kniebeuge 72

Ballwurf 74

Liegestütze 76

Situps 77

Hin und her 78

Ab in den Urlaub 80

Der Flieger 80

Fliegen fangen 82

Rein in den Pool 83

Pfützenslalom 84

Sonnenanbeter 86

Winter-Rutschpartie 88

Sonnenaufgang 88

Fuß-Lift 90

Pappeln im Wind 91

Schlittschuhlauf 92

Ausrutschen 93

Auch wichtig: Entspannung 94

Katzenackern packen 95

Fauler Käfer 95

Die Statue 96

Vom Fliegen und Hängen 98

Wissenswertes zum Schluss

100

Ernährung

102

Traumfigur-Tipps zum Schluss

104

Häufige Fragen aus meiner Trainingspraxis

105

Ab welchem Alter kann mein Kind diese Übungen mitmachen? 105

Muss ich die Übungen mit meinem Kind machen? 105

Wann kann ich erste Trainingserfolge sehen? 105

Wann ist die beste Trainingszeit? 105

Wie lang sollte eine Trainingseinheit sein? 106

Wie oft kann beziehungsweise sollte ich trainieren? 106

Kann ich mit KnuddelFit®KID abnehmen? 106

Bei welcher Pulsfrequenz verbrenne ich am meisten Fett? 106

Sollte ich weiterhin noch meine Beckenbodenübungen machen? 106

Darf ich mit Muskelkater trainieren? 107

Bekommen Frauen durch das Training zu große Muskeln? 107

Wieso heißt es: »Sixpacks werden in der Küche gemacht«? 107

Making Of 108

Dank 110

Anmerkungen 111





Vorwort

Sie wollen fitter werden? Schlanker? Attraktiver? Beweglicher? Stärker? Einfach leistungsfähiger? Herzlichen Glückwunsch! Mit dem Kauf dieses Buches haben Sie langfristig in die Gesundheit und Fitness Ihrer Familie investiert und dabei weniger bezahlt als für einen Monat im Fitnessstudio.

Bewegung ist unverzichtbar für eine gesunde körperliche, geistige und psychosoziale Entwicklung – für die »Kleinen« genauso wie für die »Großen«. Während Kinder quasi immer in Bewegung sein wollen, verbringen wir Erwachsenen den Großteil des Tages sitzend und sinken abends müde und gestresst auf die Couch, anstatt durch etwas Bewegung einen Ausgleich zu schaffen. Wir ignorieren unsere körperlichen Bedürfnisse, verwechseln schon mal Entspannung mit Erschlaffung und werden erst dann aktiv, wenn Schmerzen oder Krankheiten uns dazu zwingen oder der Leidensdruck zu groß wird, um nicht zu sagen: der Hosenbund zu eng.

So wie wir Erwachsene uns durch Bequemlichkeit, lange Arbeitszeiten und den motorisierten Alltag einschränken, stehlen Fernsehen, Spielekonsolen und Computer zunehmend auch die Bewegungszeit unserer Kinder. In der Folge hat auch schon unser Nachwuchs motorische Defizite. Viele Kinder

können zum Beispiel kaum noch rückwärtslaufen, balancieren oder einen Purzelbaum machen, haben wenig Kraft und Ausdauer oder sind gestresst und überdreht.

Wäre es da nicht schön, wenn Eltern die gemeinsame Zeit mit dem Kind auch für ein Fitnessprogramm nutzen könnten? Zu Hause, spielerisch, unterhaltsam, einfach und unkompliziert? Ohne Geräte oder den Einsatz von viel Zeit und Geld? Wann immer ihnen danach ist?

Als aktive Eltern erziehen Sie auch aktive Kinder und stellen damit schon frühzeitig die Weichen für ein Leben in Bewegung. Übergewicht und Krankheiten wird vorgebeugt und Stress abgebaut. Alle sind zufriedener, vitaler und ausgeglichener. Darüber hinaus fördert gemeinsames Sporteln nicht nur die kindliche Entwicklung, sondern auch den Familiensinn. Dieses Buch bezieht die ganze Familie ein und ist ein herrlicher Begleiter für die gesamte Kindergarten- und Grundschulzeit.

KnuddelFit® KID bringt spielerisch Spaß an der Bewegung in Ihre Familie. Lassen Sie sich inspirieren von dem fröhlichsten Eltern-Kind-Fitnesskonzept aller Zeiten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß!

Alles Liebe, Tina Schütze

Bewegung



für die ganze
Familie



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Tina Schütze

Knuddelfit KID

Das Eltern-Kind-Workout. Ein Fitnessprogramm, das Spaß macht. Ganz einfach im Alltag. Für Eltern mit Kindern von 1-10

Paperback, Klappenbroschur, 112 Seiten, 17,3 x 22,0 cm
ISBN: 978-3-466-34603-5

Kösel

Erscheinungstermin: April 2015

Fit sein, neue Energie tanken, vielleicht sogar Gewicht reduzieren – das wünschen sich die meisten jungen Eltern. Das Erfolgskonzept Knuddelfit passt in die Lücke: In kurzen, kindgerechten Einheiten trainieren hier die Eltern gemeinsam mit dem Nachwuchs. Ob Huckepack-Kniebeuge oder Situps mit Ballspiel, hier haben alle Spaß am Workout!