

Svært at få fitness til overvægtige børn

Fitness kan være en måde at hjælpe overvægtige børn på under de rette forhold. Men det kræver ressourcer, som afholder kommuner og fitnessbranche fra at gå helhjetet ind for sagen.

Af Kristine Jul Andersen

Der sidder en lille mand i Køge med et stort ønske. At hjælpe overvægtige børn til at få det bedre - blandt andet ved hjælp af motion. Men ifølge ham skal disse børn ikke tvinges af sted til de traditionelle idrætsformer som fodbold og badminton, men derimod have muligheden for at dyrke fitness i form af styrketræning i de rette omgivelser.

- Der mangler generelt tilbud, der er målrettet overvægtige børn. Men det gode ved styrketræning til overvægtige børn er, at her bliver de ikke målt på, hvem der kommer først, eller hvem der springer højest eller løber hurtigst. Her er det kun dem selv, og motionsformen er simpel og kræver ikke en masse motorik, siger René Budahl Hansen - den lille mand fra



Fra højre er det pigerne Kiwi og Freja, der sammen med Frejas veninde cykler på maskiner, der er koblet på et computerspil.

Køge.

Han har beskæftiget sig med fitness og styrketræning de seneste 20 år og de sidste fire-fem år med særlige projekter med styrketræning for overvægtige børn for - og delvist støttet af - Køge Kommune.

- Vi taler om børn, der sidder derhjemme med nedrullede gardiner, de er ensomme og har ingen venner, og ofte har de heller ikke den bedste baggrund. Det tager tid at få dem til at løse op og få tillid til én og blive glad for at bruge deres krop. Men får man det, lykkes det også. Det har vi

set i det projekt, vi er ved at afslutte nu, hvor børnene gennem styrketræning har fundet glæde ved at røre sig, og nu er vi ved at sluse dem ud til andre tilbud som fodbold og håndbold alt efter, hvad de havde lyst til, fortæller René Budahl Hansen.

Men trods gode resultater er det er ikke noget, der vil fortsætte under almindeligt kommunalt regi.

- Det har været et dyrt projekt, og det er ikke noget, der vil fortsætte under Kulturudvalgets regi, fortæller Erik Swiatek (S), formand for Kulturudval-

get. Han mener i så fald, det ville høre under forebyggelsesområdet. Men heller ikke her er der en fremtid for projektet.

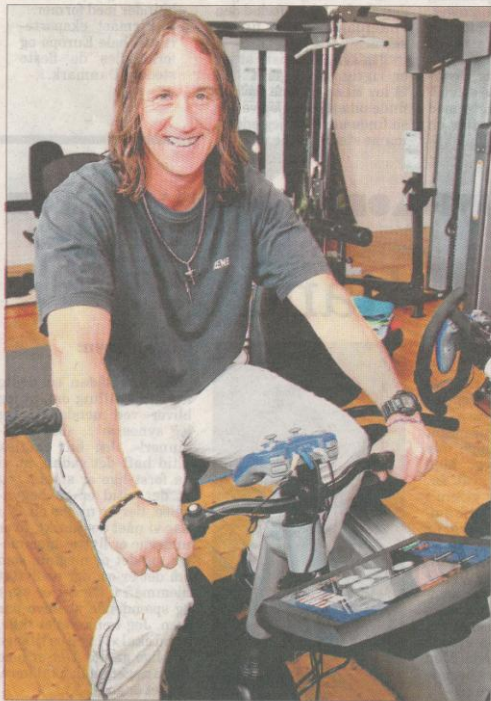
- Det har været et godt projekt, men hvis vi skulle fortsætte med et lignende projekt, ville vi skulle bruge alle pengene på området på de 20 børn, der kan være på sådan et hold. Og det kan vi ikke, siger Jens Kristoffersen, konsulent på forebyggelsesområdet i Køge Kommune.

nogle ildsjæle rundt omkring, der gør det mere som en livsstil end for at tjene penge, siger Jesper Bøgh Christensen.

I Kommunernes Landsforening kender formanden for social- og sundhedsudvalget, Tove Larsen (S), ikke til ønsket fra fitnessbranchen, og hun mener som udgangspunkt, at børnene skal bevæge sig på anden vis.

- Det skal hellere være en naturlig del af dagligdagen så som at få børnene til at cykle i skole og have timer, hvor de er ude og kan røre sig, siger Tove Larsen, der også er borgmester i Aabenraa.

Hun påpeger dog, at mange kommuner allerede har lokale aftaler på eksempelvis ældreområdet og i forbindelse med rygestopkurser, og at det jo står frit for at lave mere samarbejde. Men noget overordnet initiativ ser hun ikke komme, ligesom hun også mener, at økonomien er en hæmsko for kommunerne.



René Budahl Hansen har været tilknyttet fitnessverdenen i 20 år. I dag banker hans hjerte for at hjælpe de overvægtige børn til at få det bedre - både med sig selv og med at røre sig.

Fitness i timerne

Mens de kommercielle fitnesscentre er blevet meget populære i kampen mod fedtet blandt voksne, er fitness og styrketræning for børn generelt ikke noget, man støtter i kommunerne, og kun få fitnesscentre har målrettede tilbud til børn. Men det betyder dog ikke, at fitnesscentre ikke er interesserede i at nå ud til børnene.

- Vi arbejder på at lave en aftale med KL om at indgå en form for partnerskaber om at sætte fitness på skoleskemaet. Eventuelt som en del af idrætstimerne. Det er jo ikke noget, børnene bliver introduceret for i dag. Og de børn, der ikke bryder sig om de traditionelle idrætsformer, kan måske finde en glæde i fitness i stedet, siger sekretariatschef for brancheorganisationen Dansk Fitness og Helse Organisation under Dansk Erhverv, Jesper Bøgh Christensen.

Men en ting er skoleskemaet, en anden er fritiden. Og her er det helt op til det enkelte selvkørende center at afgøre, om det vil tage del i at hjælpe de overvægtige børn og investere i særlige børnemaskiner og instruktører.

- Det har selvfølgelig også noget med økonomi at gøre, men jeg ved da, at nogle af de store kæder har fitnesshold for børn, og så er der

Læge: Ja og nej

Der er mange myter om, hvorvidt børn overhovedet må træne i et fitnesscenter, og hvor gammel man skal være. Der er ingen love på området, og aldersgrænserne er vidt forskellige fra fitnesscenter til fitnesscenter. Men ifølge børnelæge ved Enheden for overvægtige børn på Holbæk Sygehus, Jens-Christian Holm, er der rent fysiologisk ikke noget galt i, at børn laver styrketræning - så længe det ikke handler om at »pumpe« og gøre muskler store. Men generelt ser han ikke fitnesscentre som et sted for overvægtige børn.

- Fitness er kedeligt. Det er maskiner, man selv arbejder på, og som børnelæge mener jeg, at det er vigtigt, at børn lærer at røre sig sammen med andre. Samtidig tror jeg, at hele den kropspfattelse, der er i fitness-centre, kan være farlig for et overvægtigt barn - og det skal man ikke udsætte dem for, mener Jens-Christian Holm, der også nævner problemet med det misbrug af steroider, der knytter sig til fitnessverdenen.

Samtidig vil han dog ikke afvise, at selve træningen kan være godt, hvis det blot foregår under de rette betingelser.

- Hvis de skal gå til fitness, skal det være et sted og i et miljø, som fungerer. Så kan det have muligheder. Ikke mindst som en

overgangsperiode inden de kommer ud i foreningerne, siger Jens-Christian Holm.

Forening for fitness

Dermed er han næsten på bølgelængde med det, der i bund og grund er René Budahl Hansens ønske. At hjælpe de overvægtige børn til at få det bedre under de rette betingelser.

Men den kommercielle branche er broget, og kommunerne er tilbageholdende med at gå ind i fitnessverdenen - ikke mindst på grund af økonomien.

- Jeg er altid villig til at indgå dialog om, hvad der er bedst for borgerne. Men det ville være et set up, der ikke er set før, så det ville kræve en del overvejelser. Det kan jo dreje sig om mange penge til en lille målgruppe, siger kulturudvalgsformand i Køge, Erik Swiatek (S).

René Budahl Hansen håber dog, at der bliver sat mere fokus på de usete muligheder i fitnessverdenen. Han har stabet en certificeret uddannelse til børnefitnessinstruktør på benene, og samtidig prøver han på at oprette en forening for styrketræning på lige fod med fodbold og håndboldforeninger. Men det er hårde odds.

I mellemtiden arbejder han på at afslutte projektet med de overvægtige børn i Køge på en ordentlig måde.



Der bliver ikke kun styrketrænet i fitnessmaskinerne, når der er træning i Fit 4 Fight. Der bliver også spillet stikbold og leget med kæmpebolde. Her er det Freja, Sofie og Kiwi. Foto: Elmer Madsen

Børn kan også lide fitness

Gennem halvandet år har 30 overvægtige børn været tilknyttet projektet Fit 4 Fight, hvor instruktøren René Budahl Hansen har lavet styrketræning med dem, så de i dag har fundet glæden ved at røre sig.

Af Kristine Jul Andersen

Der bliver fniset og grinet højt, efterhånden som børnene indfinder sig i lokalerne på Høgevej i Køge, hvor René Budahl Hansen har sit fitnessudstyr og ekstra plads til lidt fri leg. De første piger har kastet sig over nogle store blå bolde, som de tumler rundt på, inden de får lokket René til at tænde for computerspillet, der er koblet til de to børnefitnesscykler.

Vi er tilden ugentlige træning med de overvægtige børn på holdet »Fit 4 Fight«.



hvor det ind til videre er 12-årige Kiwi J. Hansen og 11-årige Freja M. Nielsen, der er dukket op. Og Freja har taget sin veninde Sofie med. Der er kun få gange tilbage, før deres tid med René og fitnessmaskinerne er slut, men for de to piger har det betydet meget, at de har kunne gå her.

- Det er sjovt at komme

her, fordi vi laver så mange forskellige ting. Vi leger stikbold og rundbold, og så bruger vi maskinerne. Det er sjovt, fortæller Freja.

Selvom projektet »Fit 4 Fight« slutter til november, betyder det dog ikke farvel til sport for Frejas vedkommende. Hun er blevet glad for det.

- Jeg er begyndt at gå til

tennis og badminton, fortæller hun.

Og det er sket under ordnede forhold, hvor René sørger for, at børnene bliver sluset ud i de almindelige idrætsforeninger på en god måde, så han sikrer sig, at de falder til.

- Jeg tager med ud til deres træning og ser, hvordan de har det med det. Det

12-årige Kiwi J. Hansen (th) og 11-årige Freja M. Nielsen (i midten) har gået på holdet

»Fit 4 Fight« i halvandet år. De kan godt lide at lave styrketræning på fitness-maskinerne. Denne dag har Freja taget sin veninde Sofie (tv) med.

er vigtigt, at de ikke bare kommer ud for et nyt nederlag, understreger René Budahl Hansen.

Da de startede holdet for halvandet år siden, bestod det af 30 overvægtige børn. I dag er de fleste kommet videre til andre aktiviteter, og kun seks mangler at blive sluset videre. En af dem er Kiwi, der er glad for styrketræningen.

- Det er sjovt at være her, fordi man møder nogle andre end i skolen og får nye venner. Det kan jeg godt lide. Jeg ved ikke, hvad jeg skal, når det her slutter. Jeg vil helst bare lave noget mere styrketræning. Det er sjovere, fordi man kan gøre det selv, siger Kiwi.

Men den mulighed har Kiwi ikke, og det er netop én af årsagerne til, at René Budahl Hansen ærgrer sig. Han så gerne, børnene havde den mulighed - også på længere sigt.



Fitness hjælper børn

Gennem halvandet år har 30 overvægtige børn i Køge været tilknyttet projektet Fit 4 Fight, så de i dag har fundet glæden ved at røre sig. Men desværre stopper de kommunale kroner til fitnessprojektet 1. november.

For lidt fitness for tykke børn

Styrketræning i fitness-maskiner kan være en måde at få overvægtige børn til at bevæge sig. Det er et alternativ til de traditionelle sportsgrene som fodbold og håndbold, hvor det ikke gælder om at komme først eller være bedst. Men den simple motionsform i fitnesscentre tilbydes stort set ikke til børn - af hverken kommuner eller fitnessbranche. For dårligt, mener ildsjælen og fitnessmanden René Budahl Hansen, der efterlyser mere handling for at hjælpe den voksende gruppe af overvægtige børn.

Weekend 3. sektion side 4-5



Foto: Elmer Madsen