

René er en rigtig ildsjæl

Her skal børn opleve succes



For mange kilo og for meget fjernsyn – sådan er det desværre for alt for mange børn, men ikke i Køge. Her styrketræner Kevin og de andre børn hos René, og det har givet flotte resultater

Malene løber rigtig meget – det er også nødvendigt med en irriterende lillebror, mener hun

Kevin gik rundt og troede, han ikke kunne noget særligt. Det er i sig selv ikke særlig rart, når man er 12 år, lidt for rund og ikke voldsomt interesseret i skolen og heller ikke har så mange venner, fordi man netop er for rund og for generet. Der skulle en René Budahl Hansen til, før Kevin fandt ud af, hvad han var god til.

René er en lille mand med en stor mission: Han vil have overvægtige børn til at dyrke motion – og i første omgang er det ikke noget med leg og boldspil. I René's øjne handler det om styrketræning, så børnene kan lære at bruge deres krop uden at blive målt på, om de falder over bolden eller er til grin i gymnastiksalen. I stedet handler det om at give børn styrke og selvtillid, og de to ting vokser i takt med, at ungerne oplever, at de faktisk kan noget med deres kroppe.

Kevin dukkede op hos René,

René og "hans" børn: Fra venstre er det Kevin, Jesper og hans storesøster Malene, Mads og i den blå trøje, Joakim, der spiller cricket på eliteplan, og forrest pigerne Maja og Marie i den lilla T-shirt

fordi René havde lavet et projekt "Fit 4 Fight" sammen med Køge Kommune om styrketræning for overvægtige børn. Siden er projektet afsluttet – men Kevin er blevet hos René, ligesom rigtig mange andre børn også har gjort. René har nemlig styr på styrketræning – men også i meget høj grad på børn, både de tykke og de tynde og dem, der måske har nogle helt andre problemer – for René giver dem noget, som nogle af dem aldrig har haft: selvværd.

– Kevin? Ham kalder vi "the running man". Da han kom her for to år siden, vejede han det dobbelte af, hvad han nu gør. I



Kevin tager sin træning vældig alvorligt, og faktisk har han tabt halvdelen af sin tidligere kropsvægt, fortæller René

løbetesten kunne han ikke klare ret mange meter. Nu løber han. Sidste sommer kom han ind som en af de første i en løbekonkurrence for hele Køge by – og ja, han kan også løbe hurtigere end mig nu, siger René. Kevin kigger overbærende på sin lærer, men nølende må han indrømme, at han er god, selv om han ikke selv vidste det. Det er rart at kunne noget, som andre ikke er lige så gode til.

Vaskebræt på maven

Derfor kommer Kevin hos René to gange om ugen, ligesom de andre børn gør. René's lokaler ligger i Industriværket i Køge og gør ikke meget væsen af sig, men indenfor er det en helt anden sag: Der er Wii-playstationanlægget med GamePads, hvor man kan danse sig i form, vægtene og det bedste af det hele: De to interaktive GameBike motionscykler, der er forbundet med playstationanlægget, så det føles, som om man kører race med de sejeste biler, og naturligt nok er børnene fuldstændig vilde med at cykle af alle kræfter på netop de to cykler.

Jesper er ti år og kommer her, fordi hans helt klare mål er at få en sixpack – for uindviede vil det sige, at han vil have muskler, så hans drengemave kommer til at ligne et vaskebræt. Storesøster



En mave som et vaskebræt... Det er Jespers drøm, og René hjælper ham på vej

Malene på 13 ryster overbærende på hovedet, for det er nu engang sådan noget, storesøster gør. Selv kommer hun, fordi hun gerne vil have en bedre kondition, så hun kan klare sig endnu bedre til håndbold, end hun allerede gør.

Marie er 12, og hun drømmer om at være slank. Den drøm har fyldt hendes hoved så længe, at hun næsten glemte, at hun faktisk er temmelig stærk – det har hun opdaget nu, hvor hun kan se resultaterne på de vægte, hun håndterer hver uge. Sådan er livet fuld af succeser – og sådan skal det også være, synes René.

– Der bliver flere og flere over-

vægtige børn, og når først de vejer for meget, isolerer de sig hjemme foran computeren. De vil jo ikke ud og dyrke sport med alle andre, hvis de ikke har kræfter til at løbe, fordi de altid taber, når de dyrker sport eller leger eller hvis de synes, de ser åndssvage ud i shorts. Når de går til styrketræning, er det det enkelte barn, der arbejder med nogle vægte eller løber på et løbebånd. Det giver en helt særlig selvtilid, når man uge for uge kan løfte mere eller løbe og cykle et par minutter mere – det er det skub, der skal til, for at de overhovedet kommer i gang med idræt sammen med andre.



René styrketræner også selv, men det meste af tiden bruger han på børnene i projektet

For hele familien

René og børnene holder til på Høgevej 8 i Køge. Prisen er et klippekort på ti klip for ialt 200 kroner, og klippekortet kan bruges af alle i hele familien. Du kan læse mere om René og hans træning på kidzinstructor.dk

Der er bare ikke så mange muligheder for børn, der gerne vil dyrke styrketræning. Selvfølgelig skal børn ikke præstere det samme som voksne, så maskinerne skal indstilles til børn eller være lavet specielt til børn, så de ikke kommer til skade, men for René er det ikke et problem.

– Hvis børn skal styrketræne, kræver det en kompetent instruktør, der kan arbejde med dem, for selvfølgelig kan børn styrketræne – faktisk er det næsten deres eneste mulighed, hvis de er blevet overvægtige, hvis de skal have succes eller mere selvværd. Jeg har arbejdet med børn i rigtig mange år og har også stablet min egen uddannelse på benene. Kidz instructor uddannelsen kalder jeg den, og den går ud på, at træneren skal kunne lave træningsplaner for overvægtige (el. normalvægtige) børn, at træneren ved noget om børns udvikling, både fysisk og psykisk, og allervigtigst: At træneren holder af børnene og lytter til, hvad de siger.

René må være et rigtig godt bevis på, at hans uddannelse er god nok. Kevin og de andre børn er faktisk færdige med projektet for overvægtige børn nu, og René har personligt fulgt hver og en af sine deltagere ud i de sportsforeninger, hvor barnet gerne ville hen. Nogle går til svømning, andre til håndbold og Kevin – han går til fodbold.

– Han fortalte mig engang, at han gerne ville spille fodbold, så vi tog på besøg i klubben flere gange, indtil jeg så, at det kunne han godt – foreløbig er han dog bedst til at løbe med bolden, så de andre ikke kan få fat på ham, men han er glad, og det er det vigtigste, synes René. ■