



## Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen



Gesundheitsorientiertes Krafttraining bietet Kindern und Jugendlichen unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, den Mangel an muskulärer Belastung auszugleichen und Fehlentwicklungen am Bewegungsapparat zu vermeiden.

Die früheren Vorbehalte gegenüber maschinell gestütztem Krafttraining für Heranwachsende bezüglich der Befürchtung, dass zu hohe Belastungen Schäden am noch labilen Knorpelsystem verursachen könnten, sind durch zahlreiche Studien in den letzten Jahren widerlegt.

Der früheste mögliche Zeitpunkt für den Trainingseinstieg vor und während der Pubertät orientiert sich an den individuellen Möglichkeiten und liegt in der Regel zwischen dem achten und zehnten Lebensjahr. Klar sichtbare Effekte sind allerdings erst in der Pubertät durch den steigenden Testosteronspiegel, der das Muskelwachstum beeinflusst, zu erwarten.

Beim gesundheitsorientierten Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen sollte es um einen gezielten Muskelaufbau gehen, der Belastungsmangel der heutigen Zeit ausgeglichen und Wachstumsprozesse unterstützt werden. Fehlentwicklungen und Fehlhaltungen des Bewegungsapparates können so vermieden oder vermindert werden.

Im frühen Kindesalter sollte darauf geachtet werden, dass Kraft spielerisch gefördert wird. Im Laufe der Entwicklung kann ein inhaltlicher Wandel von spielerischen Kraftelementen zu gezielten und effektiven Übungen (auch sportartspezifische Elemente) erfolgen. In der Pubertät eignen sich langsam Kraftgeräte. Egal ob ein Krafttraining spielerisch, in Form eines Zirkeltrainings oder an Kraftgeräten erfolgt, es sollte immer risikofrei und ganzheitlich gestaltet werden.

## **Voraussetzungen und Hinweise für das Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen an Kraftgeräten:**

- Medizinische/ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung und Beratung
- Immer unter Beobachtung eines kompetenten Trainers/einer kompetenten Trainerin
- Das ganzheitliche Trainingsprogramm (Aufwärmen, Kraftübungen, aerobes Ausdauertraining und Cool down) auf die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten sowie Veränderungen abstimmen
- Ein allgemeines Krafttrainingsprogramm sollte alle großen Muskelgruppen mit einbeziehen und mit dem größtmöglichen Bewegungsumfang trainiert werden
- Technik und Ausführung stehen im Vordergrund
- Zwei- bis dreimal die Woche mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten trainieren
- Zum Einstieg empfiehlt sich ein Einsatztraining mit 15 bis 20 Wiederholungen mit 6 bis 8 verschiedenen Übungen. Später können bis zu drei Durchgänge an einem Gerät durchgeführt werden.
- Nicht mit maximalen Gewichten trainieren (Intensität und Gewichte sollten moderat sein und nur sukzessive gesteigert werden.)
- Neben der korrekten Bewegungsausführung sollte die korrekte Atemtechnik (keine Pressatmung) kontrolliert werden.
- Regelmäßiges Kontrolltraining (Geräteeinstellung, Bewegungsausführung, Intensität etc.)
- Jegliches Anzeichen von Verletzungen und Unwohlsein ernst nehmen
- Um die Kinder/Jugendlichen weiterhin zu motivieren, sollten die Übungen variiert werden.
- Hinweis auf adäquate Ernährung (genügend Flüssigkeitsaufnahme und ausgewogene Ernährung)

## **Zu vermeidende Übungen:**

1. Gewichte über den Kopf bewegen (Vermeidung von zu hohen Druckbelastungen auf das Skelett, vor allem auf die Wirbel und Bandscheiben)
2. Einseitige Belastungen
3. Dynamische Übungen statischen Übungen vorziehen