

Training  
Physiotherapie  
Osteopathie  
Massage  
Kurse



**Training, Fitness und Therapie.**  
**Gezielt, sicher, nachhaltig.**

## **Krafttraining für Kinder und Jugendliche**

„Vielleicht fragen Sie sich, ob Muskeltraining überhaupt kindgemäss ist und den Kindern wirklich Freude bereitet, so dass sie Lust auf diese Trainingsform bekommen. Möglicherweise sind Sie erstaunt über meine klare und eindeutige Antwort: **Krafttraining ist wirklich kindgerecht.**“

Prof. Dr. med. Urs Eiholzer in „Kraft für Kids“

Aufgrund der wissenschaftlichen Beweislage trainieren im CorpoSana auch Kinder und Jugendliche mit gutem Erfolg. Dies bei gesundheitlichen Problemen, nach Unfällen und Krankheiten, Ambitionen im Leistungssport oder einfach für die Fitness. Dabei stellen Eltern und Mitglieder immer wieder die Frage, ob so ein Krafttraining Sinn macht und gesund ist.

Dazu haben im Jahr 2010 verschiedene deutsche Sportwissenschaftliche, Sportmedizinische und Orthopädischen Verbände ein gemeinsames Papier verabschiedet. Sie kommen zu folgenden Schlussfolgerungen:

- Weder aus der Praxis noch aus der Wissenschaft wird die Legitimation eines frühzeitig begonnenen Krafttraining in Zweifel gezogen.
- Die Wirksamkeit von individuellem Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen wird als gegeben angesehen. Dies mit einem geringen Gesundheitsrisiko.
- Die grösste Risikoquelle beim Krafttraining mit Heranwachsenden besteht in Bezug auf Unfälle mit Trainingsgeräten (z.B. Fingerverletzungen durch herabfallende Gewichte).
- Das Risiko einer Epiphysenfugenschädigung durch ein an den individuellen Entwicklungsstand angepasstes Krafttraining ist im Vergleich zu anderen sportlichen Tätigkeiten als niedrig einzustufen. Vorsicht ist insbesondere bei reaktiven-ballistischen Belastungsformen mit hohen Intensitäten geboten.

Krafttraining ja, aber nur mit dem eigenen Körpergewicht, ist eine oft gehörte Aussage im Zusammenhang mit Nachwuchstraining. Ist das wirklich sicherer und besser? Bei solch einem Training besteht die Gefahr von Dysbalancen. Da Rumpfbeugen und Liegestützen einfach ohne Hilfsmittel auszuführen sind, werden sie auch oft trainiert. Übungen für den Rücken, also etwas heben oder ziehen, sind ohne Hilfsmittel schwieriger machbar. Das führt oft zu einer Vernachlässigung der dorsalen Kette. Auch der Druck auf die Bandscheiben wird bei der Übung, bei der man auf dem Bauch liegt und den Brustkorb und die Beine anhebt, erheblich höher als bei Übungen an Geräten oder mit Hanteln. Ein Training nur mit dem eigenen Körpergewicht ist daher nicht einfach gesünder oder sicherer.

Training  
Physiotherapie  
Osteopathie  
Massage  
Kurse



Training, Fitness und Therapie.  
Gezielt, sicher, nachhaltig.

Dazu ein Beispiel aus der Praxis: Ein 14-jähriger Knabe machte bei uns ein Probetraining. Eine seiner ersten Aussagen war: *Meine Eltern wollen nicht, dass ich Gewichte stemme. Nur Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.* Bei der Eingangsbefragung gab er Schmerzen in beiden Handgelenken an. Seit ihm sein Karatelehrer 100 Liegestützen machen liess, hatte er Probleme mit den Handgelenken. Neben 2 x Karate pro Woche trainierte er noch 3 x wöchentlich Basketball. Reaktive-ballistische Trainingsformen - und die Eltern machen sich Sorgen über ein gezieltes Krafttraining. Während Fussball und Basketball zweistellige Prozentzahlen an Verletzungen haben, sind es beim Krafttraining nur 0.7%.

Mit Geräten, Hanteln und Kabelzügen lassen sich für alle Muskelgruppen sichere Übungen finden. Und die Gewichte können Kiloweise genau dem momentanen Leistungsstand angepasst werden. Oder kann Ihr Kind Klimmzüge? Eine klassische Eigengewichtsübung, bei der die meisten mit dem Körpergewicht total überfordert sind.

Beim Training mit Heranwachsenden gilt es natürlich die biologische, geistige und emotionale Entwicklung zu berücksichtigen. Ein wichtiger Grundsatz ist daher: Kinder sind keine kleinen Erwachsenen!

Aber bei den meisten Kindern und Jugendlichen ist heute nicht das Training das Problem. Dazu noch einmal Prof. Dr. med. Urs Eiholzer in „Kraft für Kids“: „Man spricht heute viel von Übergewicht. Aber noch gefährlicher als Übergewicht ist **zu wenig Bewegung**, in der Fachsprache Hypoaktivität genannt. Hypoaktivität führt auch ohne zu viel Speck auf den Rippen zu erhöhten Blutfetten, zu Störungen der Blutzuckerregulation und zu vielen weiteren negativen Konsequenzen wie zu Beispiel Gelenksarthrosen und Bandscheibenproblemen.“

Weitere Faktoren, die für ein Training von Heranwachsenden sprechen:

- Die meisten Schüler, zirka 65 %, sind haltungsschwach oder gar -geschädigt.
- Einseitiges Sportartspezifisches Training (Tennis, Fussball usw.) kann zu Muskulären Dysbalancen mit den entsprechenden gesundheitlichen Problemen führen.
- Mehr Bewegung kann sich auch positiv auf die Leistung in der Schule auswirken.

Training  
Physiotherapie  
Osteopathie  
Massage  
Kurse



**Training, Fitness und Therapie.  
Gezielt, sicher, nachhaltig.**

#### Literatur:

Kraft für Kids, 2011, Prof. Dr. med. Urs Eiholzer

Wissenschaftliche Standortbestimmung zum Krafttraining im Nachwuchsleistungssport, 2010, Bundesinstitut für Sportwissenschaften BISP, Deutsche Bereinigung für Sportwissenschaft dvs, Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention DGSP, Gesellschaft für orthopädische-traumatologische Sportmedizin GOTS, Gesellschaft für pädiatrische Sportmedizin GPS

Das neue Konditionstraining, 2008, blv Sportwissen, Grosser, Starischka, Zimmermann

Optimales Training, 2007, Weineck

Low Back Disorders, 2007, Stuart McGill

CorpoSana  
Münchensteinerstrasse 220  
4053 Basel  
Tel. +41 61 338 70 70  
Fax +41 61 338 70 71  
[www.corposana.ch](http://www.corposana.ch)