

# Krafttraining in Kindheit und Jugend – eine Investition in die Zukunft

Dr. med. Martin Weiß, Praxis für Chirotherapie, Schwerpunkt Medizinische Kräftigungstherapie, Rosenheim

Die heutige Erwachsenengeneration ist die erste Generation in der Geschichte der Menschheit, die das biologische Mindestmaß an körperlicher Bewegung, um gesund zu bleiben, nicht mehr erfüllt. Noch düsterer sieht es für die heranwachsende Generation der Kinder und Jugendlichen aus.

### Größer, schwerer, schwächer

Die Ergebnisse einer Studie zeigten, dass die Kinder und Jugendlichen von heute im Vergleich zum Jahr 1965 durchschnittlich fünf Zentimeter größer und drei bis vier Kilogramm schwerer geworden sind. Gleichzeitig sank die körperliche Leistungsfähigkeit: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit nahmen von 1975 bis 2000 durchschnittlich um zehn Prozent ab. In einzelnen Altersgruppen betragen diese Differenzen sogar bis zu 25 Prozent (Bös, K.: Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht [2003]: S. 85-107).

### Gesundheitliche Folgen

Zivilisationskrankheiten treten inzwischen schon im Kindes- und Jugendalter auf. So sind auch Beschwerden am Bewegungsapparat wie Rücken-, Knie- oder Hüftschmerzen bei jungen Menschen keine Seltenheit mehr. Die Funktionsstörungen gehen häufig mit Übergewicht Hand in Hand. Eine Datensammlung des Bayerischen Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit zeigt, dass bereits jeder neunte Schulanfänger übergewichtig ist, jeder zwanzigste adipös. In den 80er-Jahren war nur jeder zwölfte ABC-Schütze übergewichtig.

Körperliche Inaktivität und ein zu hoher Körperfettanteil begünstigten die Ausprägung von Stoffwechselerkrankungen wie z. B. der Altersdiabetes (Diabetes mellitus Typ II). Diese für Kinder früher untypische Erkrankung tritt in den letzten Jahren immer häufiger auf. In nahezu allen Industrieländern findet sich dieses Phänomen wieder. Mit einem zunehmenden Anteil übergewichtiger Kinder stehen diese Nationen vor einem epidemiologischen Problem, das besonders auf lange Sicht hohe Kosten verursachen wird.

### Voraussetzungen für ein Krafttraining in jungen Jahren

Die körperliche Aktivität in Kindheit und Jugend liefert die Basis für Fitness und Gesundheit in späteren Jahren. Gesundheitsorientiertes Krafttraining ist neben Schulsport, Sportvereinen und einer aktiven Freizeitgestaltung ein zusätzlicher Baustein, um den Belastungsmangel der heutigen Zeit auszugleichen und die Wachstumsprozesse zu unterstützen. Fehlentwicklungen und Fehlhaltungen des Bewegungsapparates können so vermieden oder vermindert werden.

### Einige Punkte gilt es beim Training zu berücksichtigen:

- Die Einführung erfolgt unter Anleitung eines kompetenten Trainers.
- Während des Trainings stehen eine korrekte Bewegungskörperausführung und ein richtiger Trainingsrhythmus im Vordergrund.
- Es wird nicht mit maximal möglichem Gewicht trainiert. Intensität und Gewicht sind moderat und werden nur sukzessive gesteigert.
- Um das Interesse zu halten, werden die Übungen variiert.

**KIESER**  
**TRAINING**

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Bei Kieser Training wird das Trainingsprogramm auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Kinder und Jugendlichen abgestimmt. Die ärztliche Trainingsberatung garantiert ein sicheres Training: Liegen Einschränkungen vor, kann der Arzt individuelle Programmänderungen oder Anpassungen in der Übungsausführung vornehmen. In regelmäßigen Kontrolltrainings werden nicht nur die Übungsausführungen, sondern auch die Maschineneinstellungen, die sich durch das Wachstum schnell ändern, überprüft.

Eine körperliche Einschränkung gibt es bei Kieser Training allerdings: Die Maschinen setzen eine Mindestgröße von 1,50 Meter des Trainierenden voraus.