

KRAFTTRAINING UND FORSCHUNG

KINDGERECHTES KRAFTTRAINING FÜR MEHR KRAFT UND BEWEGUNGSLUST

In jungen Jahren wird die Muskulatur nur dann voll ausgebildet, wenn sie intensiv genutzt wird. Doch genau hier liegt meist das Problem. Viele Kinder bewegen sich zu wenig oder die tägliche Belastung ist zu gering, um Muskeln und Kraft voll entwickeln zu können.

Die Lösung für kleine Bewegungsmuffel? Entwicklungsorientiertes Krafttraining! Das steigert nämlich nicht nur die Kraft. Vor der Pubertät hilft es, die kindliche Bewegungslust zu stimulieren. Das zeigt eine aktuelle Studie des Pädiatrisch-Endokrinologischen Zentrums Zürich (PEZZ). Das PEZZ ist auf Bewegungsmedizin im Kindes- und Jugendalter spezialisiert.

Über 19 Wochen absolvierten 102 Schulkinder im durchschnittlichen Alter

von 10 bis 14 Jahren zweimal wöchentlich entweder Krafttraining oder das normale Schulturnen. Bei den Jungen der Krafttrainingsgruppe stieg die Kraft des Oberkörpers beispielsweise um 38 Prozent, bei den Mädchen um 33 Prozent. Bei der Kontrollgruppe lag der Kraftzuwachs dagegen lediglich bei 11 bzw. 12 Prozent.

Das besondere Ergebnis: Bei Jungen, die das Krafttraining absolviert haben, nahm auch die körperliche Aktivität um zehn Prozent zu. „Ein Prozess mit Selbstverstärkungseffekt“, sagt Institutsleiter Prof. Dr. med. Urs Eiholzer:

„Mehr Kraft macht Lust auf mehr Bewegung. Mehr Aktivität führt wiederum zu mehr Kraft und infolgedessen zu noch mehr Bewegung.“ Die bei den Mädchen unveränderte Bewegungslust führt Eiholzer auf die früher einsetzende Pubertät der Probandinnen zurück.



Der Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin fordert schon lange ein kindgerechtes Krafttraining – insbesondere an Schulen. „Es lässt sich mit einfachen Übungen und wenigen Mitteln umsetzen. Neben der körperlichen Entwicklung und Gesundheit profitieren auch Wahrnehmung, Sprache, abstraktes Denken, Emotion, Sozialverhalten und Lernbereitschaft von mehr Bewegung – letztlich die gesamte Persönlichkeits- und Intelligenzentwicklung.“ ■

Lesen Sie den Gastbeitrag von Prof. Dr. med. Urs Eiholzer unter blog.kieser-training.com

Quelle: Meinhardt U, Witassek F, Petró R, Fritz C, Eiholzer U. Strength Training and Physical Activity in Boys: a Randomized Trial. *Pediatrics* 2013; 132 (6): 1105-11.