

# Kinder im Fitnessstudio - Kraft- und Ausdauertraining ist nicht alles!

Laura ist 10 Jahre alt. Im Sportunterricht in der Schule war sie schon immer schlecht. Sie ist sichtbar übergewichtig, die Neigung dazu hat sie von ihren Eltern geerbt. Auf Sport in der Schule und im Verein hat sie keine Lust, denn von den anderen Kindern wird sie wegen ihres Übergewichts ständig ausgelacht und gemobbt. Vor allem ist es ihr peinlich, dass sie kaum eine Turnübung richtig ausführen kann und sich beim Ballsport ein wenig trottelig verhält. Nun hat Laura ein Studio gefunden - Dort gibt es Geräte speziell für Kinder, damit diese dort gezielt trainieren können und sich wieder wohler in ihrem Körper fühlen - ohne sich schämen zu müssen. Doch ist das die optimale Lösung?

## **Krafttraining schadet Kindern nicht!**

Erst einmal ist festzuhalten, dass ein **angepasstes** Krafttraining der körperlichen Entwicklung von Kindern keineswegs abträglich ist. Es ist also schon einmal ein guter Schritt in die Richtige Richtung, auch Kindern den Zugang zu körperlichen Training an Geräten und Hanteln zu zeigen. Wichtig ist aber, dass das Krafttraining für Kinder betreut ist und richtig durchgeführt wird. Das bedeutet vor allem eine korrekte Ausführung der Übungen, ein angemessenes Gewicht und vor allem auch mal etwas Spaß nebenher. Solange nicht unbedingt im Maximalkraftbereich oder bis zum Muskelversagen trainiert wird, hat das Training auch keinen negativen Einfluss auf das Wachstum.

Die Spitzenbelastungen auf die Wachstumsfugen sind bei Ballsportarten, wie beispielsweise Fußball, viel höher.

## **Das Training mit Geräten und ein Ausdauertraining dürfen aber nicht alles sein**

In der Kindheit eignen wir uns eine breite Basis an motorischen Grundfähigkeiten an. Gleichgewichtsgefühl, das Einschätzen der eigenen Kraft, Zielgenauigkeit(Raumgefühl), Rhythmisierung, Feinmotorik. Die Liste lässt sich mit Sicherheit noch um einige Punkte erweitern. All diese Kleinigkeiten prägen unseren späteren Alltag. Aber genau diese Aspekte kann ein reines Gerätetraining für Kinder nicht trainieren. Ein solches Training wird lediglich messbare biometrische Daten, wie Körperumfang, Gewicht, Körperfettanteil und Muskelmasse verändern. Besser sieht es schon aus, wenn auch mit den Kindern komplexe Übungen an Hanteln trainiert werden. Aber auch diese sind nicht so komplex wie die Bewegungen, die sich in den verschiedensten Sportarten finden lassen.

Wer also denkt, er hilft seinem Kind, wenn er es ein paar mal pro Woche zum Kinder-Gerätetraining im örtlichen Fitnessstudio bringt, ist auf dem Holzweg- es sei denn das Studio bietet ein umfassendes Kindertraining an, das sich nicht nur auf das Kraft und Ausdauertraining reduziert. Das ist aber selten der Fall.

## **Wie kann man eine Lösung finden?**

Das ist leider gar nicht so einfach. Am besten eignet sich eine Sportgruppe mit Gleichgesinnten. Aufgrund der immer größer werdenden Problematik, gibt es in größeren Städten immer häufiger Sportgruppen für übergewichtige Kinder. Hier erlernen die Kinder auf einfache und spielerische Weise sportmotorische Fähigkeiten - und das unter Gleichgesinnten, so muss sich niemand schämen. Am Ende macht es die Kombination aus dem Kraft und Ausdauertraining und dem "richtigen Sport" mit seinen motorischen Anforderungen aus. Denn ein rein von den Messdaten her

gesunder Körper bleibt nicht lange gesund, wenn die motorische Grundlage nicht stimmt, denn dann wird es zwangsweise zu Fehlbelastungen kommen, die in ein paar Jahren wieder Behandlung bedürfen.