

# Krafttraining und Jugendliche

Das Fitnessstudio ist nichts für Jugendliche. Hanteltraining stört das Wachstum und sollte erst im volljährigem Alter ausgeführt werden. So oder so ähnlich lautet die allgemeine Meinung zum Thema Jugendliche und Krafttraining. Doch wie sieht die Realität aus?

## Sehen wir der Wahrheit ins Gesicht

Sie sollten sich, vor allem als Jugendlicher nicht einfach blindlings ins Training stürzen. Denn die geläufige Meinung hat einen wahren Kern. Aus drei Gründen können Jugendliche nicht einfach so Trainieren wie Erwachsene.

### 1: Die Wachstumsfugen

Die Wachstumsfugen befinden sich am Ende des Knochens, bevor der feste(strukturierte Streifenstruktur) in den flexiblen(Balkenstruktur) Knochenanteil übergeht. Hier findet das Längenwachstum unserer Knochen statt. Sorgen wir jetzt mittels hartem Krafttraining dafür, dass die Knochen stark Belastet werden, passt sich der Körper an. Seine Schwachstelle ist im knöchernen Bereich eben genau diese Wachstumsfuge. So verknöchert diese Fuge und die Schwachstelle ist beseitigt. Klingt soweit eigentlich gar nicht schlecht, leider ist die verknöcherte Wachstumsfuge jetzt „geschlossen“, es findet also kein weiteres Längenwachstum der Knochen mehr statt

### 2: Die Weichteilstrukturen

Die Weichteilstrukturen, also Sehnen, Bänder und Bindegewebe, sind noch nicht in der Lage den gleichen Belastungen stand zu halten, wie die der Erwachsenen. Die Verletzungsgefahr ist deshalb massiv erhöht. Gepaart mit häufig reduzierten koordinativen Fähigkeiten wirkt sich das grundsätzlich negativ auf die Gesundheit aus.

### 3: Die Hormonproduktion

Ein Hypertrophie ausgerichtetes Training ist im Falle Jugendlicher nicht nur ungesund, sondern auch Zeitverschwendung. Je jünger Sie sind, desto weniger ist Ihr Hormonhaushalt dazu geeignet Muskeln aufzubauen.

## Also soll ich nicht trainieren?

Doch aber bitte richtig. Denn mit der Auswahl des richtigen Gewichts und der richtigen Ausführung erhöht sich die allgemeine Gelenkstabilität, die Festigkeit der Bänder und Sehnen und vor allem die Knochendichte, was sich über das ganze Leben positiv bemerkbar macht. Außerdem vermeidet man früh Haltungsschäden, die nur schwer wieder los zu werden sind, die durch falsches sitzen in der Schule oder zuhause vor dem Computer oder der Playstation entstehen. Es sollte ein Gewicht beim Training gewählt werden, dass maximal 60% der Maximalkraft entspricht und mindestens 15 mal bewegt werden kann. Die Sauberkeit der Übung und langsame Ausführung hat hier höchste Priorität. Ein Maximalkrafttest sollte, wenn, dann an einer statischen Maschine erfolgen und nicht zu oft wiederholt werden. Wenn nur freie Hanteln oder dynamische Geräte zur Verfügung stehen, sollte von einem Maximalkrafttest abgesehen werden und das Gewicht individuell mit Tendenz zum leichteren Gewicht abgestimmt werden.

Bevorzugt gewählt werden sollten hier Zirkeltrainingsmethoden mit nur kurzen Pausen, da die momentane Belastung bei Stationstraining aufgrund der meist größeren Pausen meist größer

ausfällt. Ein Split Programm würde zwangsweise aufgrund der hohen Intensität zu einer Überlastung führen.