

BØRN



TRÆNING FOR BØRN

Børn fra 11-14 år kan træne i fitness dk i styrke- og konditionsmaskiner eller på udvalgte voksenhold sammen med en voksen. Inden de træner i maskinerne, skal barnet og den voksne have 1 times træningsvejledning.

Træningsvejlederen skal konsulteres igen ved eventuelle ændringer i programmet.

Der laves ét program, som bruges af barnet og den voksne. Den voksne og barnet skal træne sammen. Barnet må kun træne med en voksen, der har modtaget træningsvejledning med et barn.

MYTER OM BØRNETRÆNING

Det er en myte, at børn ikke må træne med vægte, fordi det skader deres vækst, knogler eller sener. Der er intet fysiologisk grundlag for at sige, at vægttræning skader børn, hvis det er udført under de rette forhold og med korrekt teknik. Ofte udsættes børn for hårdere belastninger på sener og led i almindelige sportsgrene som fodbold, håndbold og gymnastik. Når barnet f.eks. laver en armbøjning bæres ca. 2/3 af kropsvægten på armene. Ved et bænkpres med håndvægte på en swissball vil barnet ikke kunne bære så tunge vægte, og der vil være mindre belastning på arme og bryst end i en armbøjning – men øvelsen stiller væsentligt større krav til barnets stabilitet og koordinationsevne.

Styrketræning vil derfor være godt for barnet, men barnet har mere gavn af motorisk alsidig og funktionel træning frem for at blive stærkere ved ensidig træning i styrkemaskinerne.

Børn kan også træne med frie vægte, hvis den voksne er helt fortrolig med denne form for træning og har kompetence til at hjælpe barnet med at udføre øvelserne korrekt.

VI ANBEFALER

- At børn styrketræner/holdtræner hver 2. eller 3. dag, hvor de træner hele kroppen igennem.
- At barnet træner 10-15 gentagelser af 2-3 sæt.
- Max. 10 forskellige øvelser.
- Multiledsøvelser. Børn behøver ikke træne biceps og triceps separat.
- Alle øvelser skal udføres roligt og med fokus på perfekt teknik – frem for tungere vægte
- At barnet også bruger børneholdene, hvis der er børnehold i den aldersgruppe i centret.

VI ANBEFALER IKKE

- Tung styrketræning (under 10 repetitioner). Et barn vil oftere end voksne træne med forkert teknik, hvis vægten er for tung.
- Splitprogrammer.
- Ensidig styrketræning.

fitness dk's anbefalinger for børnetræning er i overensstemmelse med anbefalingerne fra TEAM Danmark, som er beskrevet i bogen "Aldersrelateret træning".