

Styrketræning stiller alle børn lige

Mere end 200.000 børn er overvægtige i Danmark, og styrketræning er for mange overvægtige børn en mulighed for at komme deres overvægt til livs.

De får øget selvværd samtidig med et øget vægttab.

Som jeg ser det mangler der et tilbud i idrætsverden der er mere målrettet for de overvægtige børn.

I den gængse idrætsverden som vi kender til i dag, drejer det sig ofte om at komme først, højest, længst eller om at være bedst.

Tit og ofte stilles der høje krav og forventninger til børnene når de dyrker sport, dette kan komme fra deres trænere, forældre eller dem selv. Ofte har børnene svært ved at indfri disse forventninger fra andre og fra dem selv. Dette giver dem følelsen af ikke at slå til eller at du til noget.

Styrketræning giver fedt tab og øget selvværd

Ved styrketræning er alle lige, her drejer det sig ikke om at komme først eller at være hurtigst.

Her er alle lige, og de overvægtige børn har endda den fordel for dem at de ofte er stærke. Samtidig kræver det heller ikke at man skal være motorisk "stærk". Dette er medvirkende til at mange børn får øget selvværd af at dyrke styrketræning, dette er i hvert fald min erfaring.

Styrketræning er ikke kun for overvægtige børn. Alle børn har gavn af styrketræning. Det styrker deres knogler, muskler, sener/ledbånd mm. Hvilket kan være til gavn for dem der hvor de bruger deres krop, f.eks. ved andre idrætsgrene eller når de leger. Ved styrketræning øges muskelmassen, hvilket øger fedtforbrændingen.

Det skal i den her forbindelse nævnes at styrketræning ikke er farligere for børn end at gå til fodbold, tværtimod!

Myter

"Myter betød i oldtidens græske litteratur blot ord, men de fik senere hen betydning af historie, fortælling, tale eller sagn, som ikke nødvendigt var forpligtet til at være sande".

Er styrketræning godt eller skidt for børn?

Vi afliver nogle myter. Når vi taler om børn mener vi børn i alderen 8 til 15 år.

" Styrketræning hindrer børn i at vokse "

Dette har intet hold i virkeligheden som vi kender den i dag. Førhen troede man på at dette var sandt. Ny forskning viser at styrketræning ikke hæmmer børns vækst! Vægtløftning er en idræt som er beslægtet med styrketræning. I Danmark har man her god erfaring med træning af unge og det at løfte vægte. Det siges at vækstsporten kan bremses en smule, men ikke mere end børnene nok skal komme efter det før eller siden.

" Styrketræning ødelægger børns knogler "

Tværtimod! Styrketræning styrker ikke kun musklerne men også børns knogler. Især piger har stor gavn af at dyrke styrketræning og på den måde at få styrket deres knogler, jo før jo bedre.

Ved kontakt idrætsformer som f.eks. fodbold, håndbold, e. lign. er der langt større risiko for knoglebrud.

Er en knogle brækket er der stor risiko for at denne gror skævt sammen. Dette vil kunne medføre en højdeforskydning som betyder f.eks. at det ene ben kan blive længere end det andet.

Høgevej 8, 4600 Køge * Tlf. 29 917 937 * www.kidzinstructor.dk

Styrketrænings hold

- Alle vil modtage individuel prøvetime med en KIDZ instructor®
- Alle skal have et "træningskørekort" før opstart. Her læres der at træne korrekt og deltagerne får ligeledes en viden om træning og kroppen.
- Hold Styrketræning m. bl.a. interaktiv motion.
- Ca. 10 børn ad gangen
- Det er en KIDZ instructor® som underviser hver gang
- 10 til 15 forskellige øvelser
- Sammenhold under træning
- Konkurrencer under træning
- Der vil være hold træning efter skoletid.
- Der vil være hold træning i weekend med forældre.

Der er ikke tale om lukket hold, eller et fast forløb, alle kan komme og gå som de har lyst til. Træn når det passer jer og barnet.

KIDZ hold

Styrketrænings hold op er KUN for børn. 8-15 år.

Familie hold

Her kan hele familien træne sammen samtidigt, børn og voksne.

Priser Klippekort.

1 klip	50 kr.
10 klip	450 kr.

Prøve time ("Træningskørekortet") 1 klip / 50 kr.

Klippekortet har ingen udløbsdato.

Klippekortet kan bruges af alle, dvs. hele familien kan bruge det samme klippekort. Klippe kortet kan bruges til alle typer af holdtræning i huset.

KIDZ "Træningskørekort"

Alle børnene skal have et "træningskørekort" før de starter på træning.

Dette får de ved den individuelle prøvetime.

Hvis børnene ikke har deltaget i træning i over 3 mdr. skal de op til en ny "køreprøve".

"Kørekortet" er til for at sikre børnene sikkerhed under træning, så de ikke glemmer hvordan det er at træne "korrekt".

"Træningskørekortet" består bl.a. af: Muskel og knoglelære, hvorfor det er vigtigt at bruge sin krop, kosten, og om at træne korrekt.

Forældre "træningskørekort"

Alle forældre skal have et "træningskørekort" før de starter på træning.

Dette får de ved den individuelle prøvetime.

Hvis forældrene ikke har deltaget i træning i over 3 mdr. skal de op til en ny "køreprøve".

"Kørekortet" er til for at sikre børnenes sikkerhed under træning. Dvs. forældrene skal vide lidt om hvordan børnene træner korrekt. "Træningskørekortet" består bl.a. af: Muskel og knoglelære, kosten, hvorfor det er vigtigt at bruge sin krop, og om at træne korrekt, og om hvordan børn træner korrekt.

Høgevej 8, 4600 Køge * Tlf. 29 917 937 * www.kidzinstructor.dk