



HOT IRON™ YoungStar

Neues Gruppentrainingskonzept für Kinder

Weltweiten Schätzungen zufolge sind schon 150 Millionen Schulkinder übergewichtig – Tendenz steigend. Der jüngste Typ II Diabetiker ist laut der Europäischen Diabetesgesellschaft EASD ein fünfjähriger Junge. Betreffend die Einzelchicksale und riesigen volkswirtschaftlichen Schaden einmal ausgeklammert, ergibt sich hieraus ein äußerst attraktives Betätigungsfeld vor allem für die Fitnessbranche. Der Nutzen der körperlichen Bewegung ist unumstritten, das gezielte Krafttraining für Kinder und Jugendliche

hatte allerdings lange Jahre ein negatives Image.

Die großen Chancen des Fitnessstudios

Dr. Wirth, Leiter des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin Wuppertal, fand bei der jährlichen Herbsttagung 2008 des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte in Bad Orb die richtigen Worte:

„Der erhobene Zeigefinger des Doktors oder Appelle reichen nicht aus – es muss Lifestyle und ‚cool‘ bei

der Jugend werden, sich gesund zu ernähren und zu bewegen.“

Der von Jugendlichen geforderte Coolness- und Lifestyle-Faktor kann von Fitness-Studios, insbesondere in Kursbereichen mit ihrer Gruppendynamik und moderner Musik, bei guter Umsetzung vollkommen erfüllt werden.

Mit HOT IRON™ YoungStars haben die Workoutexperten des IRON SYSTEM™ nun ein Programm geschaffen, welches den Nachwuchs ab einem Alter von 10 Jahren gesundheitsförderlich und mit hohem Fun- und Coolnessfaktor trainiert. HOT IRON™ YoungStars fördert Kraft, Ausdauer, Koordination und Selbstwertgefühl der jungen Teilnehmer.

Krafttraining für Youngster – nützlich oder gefährlich?

Krafttraining wird sehr kritisch betrachtet, dabei liegt das Verletzungsrisiko pro Jahr beim Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen mit 2,4 bis 7,6 % p.a. (je nach Studie) deutlich unter dem populärer Sportarten wie z. B. Fußball.

Krafttraining und Wachstumsfuge
Eine Beeinträchtigung der Epiphyse wurde lediglich in Einzelfällen bei jungen Gewichthebersportlern nachgewiesen. Diese wurde durch unsachgemäße und falsche Hebeteknik in Verbindung mit sehr hohen Gewichten, zum Teil in Überkopparbeit, hervorgerufen! Hingegen konnten bei einem Training unter kompetenter Anleitung und altersgemäßer Belastungsintensität keine Verletzungen und/oder Schädigungen beschrieben werden (vgl. Dr. M. Siewers, Schleswig-Holsteinisches Ärzteblatt 7, 2001).

Fazit: Sachgemäßes Krafttraining für Youngster, v. a. mit der Hantel, ist als äußerst sicher und sinnvoll zu bewerten.

Nutzen des Krafttrainings für Youngster

Die Nutzen des Krafttrainings für Youngster sind gut dokumentiert und äußerst umfangreich, z. B.:

- Studien von Faigenbaum (1993, 1998) stellten bei Kindern und

Jugendlichen, die ein Krafttraining betreiben, eine Verbesserung der Fettwerte im Blut fest.

- Weiterhin konnte nachgewiesen werden, dass sich auch in diesem Alter das Verhältnis von Fett zu fettfreier Körpermasse positiv zur fettfreien Masse verschiebt. Somit kann dem Entstehen von gefährlichen Krankheiten wie Diabetes Mellitus, Adipositas und Gefäßkrankheiten vorgebeugt werden.
- Dickenwachstum der Knochenrinne sowie eine Verstärkung der Knochenbälkchenstruktur, dadurch geringere Verletzungsanfälligkeit, also ein Schutz vor Über- und Fehlbelastungen.
- Entgegenwirken einer erhöhten Wirbelsäulen-Labilität, vor allem zwischen 10 bis 14/15 Jahren, indem es die Körperhaltung verbessert und die Körperspannung erhöht.
- Verbesserte intra- und intermuskuläre Koordination.
- Positive Trainingseffekte auf das Herz-Kreislauf-System.

Viele Kinder und Jugendliche erreichen im Sport sogar ihre potenzielle Leistungsfähigkeit oftmals deshalb nicht, weil die während der Wachstumsvorgänge für den Haltnungs- und Bewegungsapparat gesetzten Entwicklungsreize unzureichend, zu einseitig waren oder sogar ganz fehlten (vgl. Weineck 2007).

Ein weiterer Nutzen, der sich aus einem Krafttraining für Kinder und Jugendliche ergeben kann, liegt im psychosozialen Bereich. Trainer, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, sind nicht selten Vorbilder oder sogar Idole und haben somit die Möglichkeit, positiv auf diese einzuwirken. Sie können somit helfen, die Einstellung von Kindern und Jugendlichen zu anderen Sportarten, zu Bewegung generell und vor allem auch zu einem gesunden Lebensstil positiv zu beeinflussen.

HOT IRON™

youngstar

IHRE NEUE ZIELGRUPPE IM KURSBEREICH

ohne Lizenzgebühren



IRON SYSTEM™

ESH Elbesport-Hamburg GmbH
phone: +49 - 41 04 - 69 55 11
info@iron-system.com
www.iron-system.com

Studien belegen zudem ein gesteigertes Selbstbewusstsein bei der Bewältigung von Aufgaben und Problemen in anderen Sportarten und eine veränderte positive Einstellung zu Gesundheit generell (vgl. Faigenbaum 1993).

Auch ist das Training in der Gruppe sicherlich ein weiterer Nutzen, der die soziale Kompetenz der Kinder entscheidend mehr prägt als das einsame Spielen am PC oder Chipsessen vor dem TV.

Ab welchem Alter?

Nach Faigenbaum et al. sollten Kinder erst dann mit einem Krafttraining beginnen, wenn sie kognitiv, emotional und sozial dazu in der Lage sind. Bei einem normalen Entwicklungsverlauf scheint dies zwischen dem siebten und achten Lebensjahr der Fall zu sein. Eine medizinische Untersuchung vor Beginn des Krafttrainings ist ratsam, jedoch nicht zwingend erforderlich, sofern keine offensichtlichen gesundheitlichen Probleme vorliegen (vgl. Prof. Dr. med. Rüdiger Reer, 2006).

Die Umsetzung

HOT IRON™ YoungStar setzt die aktuellen wissenschaftlich angezeigten Sicherheitsmaßnahmen und Trainingsoptimierungen perfekt um und führt die Youngsters mit großem Fun- und Coolnessfaktor durch ein Training, das multiple Nutzen für sie bringt. Selbstverständlich ist dabei die Empfehlung, auch andere Sportarten



durchzuführen, um möglichst vielfältig zu trainieren, z. B. Ballsportarten.

Für die Groupfitness der Studios ist HOT IRON™ YoungStar somit der optimale Kurs, um die Zielgruppe „Kinder und Jugendliche“ anzusprechen und den eingangs genannten Problematiken effektiv und fundiert entgegenzuwirken.

Selbstverständlich ist im IRON SYSTEM™ dabei die komplette Marketingunterstützung vom HOT IRON™ YoungStar-Aktionstag über Anzeigenlayouts, Presseartikel, Poster, Banner, Sportswear, Free Class Tickets u.v.m. – natürlich ohne monatliche Lizenzgebühren.

www.iron-system.de

25 Jahre Erfolg
25 Jahre Know How
25 Jahre Studiopraxis

Ich helfe sofort vor Ort!

- Marketing
- Werbung
- Organisation
- Durchführung von „Tag der offenen Tür“ und andere externe Aktionen
- Personalschulung
- Ist-Analyse mit Sofort-Lösung

Operative Beratung
Reiner Sauck

Am Luftschiffhafen 2
27793 Wildeshausen
Tel.: 0176 - 237 63 216
www.unternehmensberatung-sauck.de