

MYTER OM BØRN OG STYRKETRÆNING

AF PROFESSOR BENTE KLARLUND PEDERSEN

Fornuftige retningslinjer for børn, der styrketræner.

Børn og styrketræning er et kontroversielt emne, som ofte bliver forsimplet til konklusionen: "kun træning med egen kropsvægt". Men sådan tale udspringer ikke af saglige argumenter. Børn og unge skal ikke nødvendigvis styrketræne, men det er meget bedre, at børn styrketræner end at de slet ikke træner.

Både små og store drenge får slynget macho-forbilleder i hovedet i reklamernes verden, i de blade de læser, i film og på nettet. Drengenes helte dyrker styrketræning og har store muskler. Og i idolernes verden kan piger lide drenge med store muskler. Det er oplagt, at der er drenge, som gerne vil styrketræne.

Myter

"Træning med vægte hæmmer børns vækst"

Der er intet belæg for denne påstand. Undersøgelser på eliteidrætsbørn viser, at de børn, der træner mest og er fokuserede på kropsvægten, kan forsinke deres vækstspurt lidt, men i den sidste ende opnår de præcist den forventede højde.

"Træning med vægte skader knoglerne"

Det er tværtimod. Belastninger øger knoglernes styrke, og undersøgelser på juniorvægtløftere viser, at de har højere knogletæthed end andre idrætsaktive og i særdeleshed sammenlignet med inaktive.

”Styrketræning er usundt for børn”

Det er forkert. et barn, der styrketræner, er langt sundere end et inaktivt barn. Styrketræning virker forebyggende på en lang række af de livsstilssygdomme, der nu og i fremtiden hærger danskerne.

Fornuftige retningslinjer for børn, der styrketræner

1. Børn bør ikke træne med vægte, der er tungere, end at de kan løftes 8-15 gange.
2. Man bør i starten kun træne 8-15 gentagelser med vægte, der sagtens kunne være løftet flere gange.
3. Efterhånden kan der arbejdes tættere til udmattelse i hvert sæt.
4. Der skal satses på alsidighed, og øvelser der involverer flere led i samme bevægelse.
5. Barnet kan anvende vægte, kropsvægt og andre redskaber til styrketræningen.
6. Det er ideelt, hvis styrketræningen kombineres med anden idræt og inkluderer et socialt element.

At lægge arm

Mens jeg skriver dette, får jeg et ”flash-back” til min barndom. Jeg må have været 8-9 år. Jeg var opdraget af mine forældre til at skulle være den bedste i klassen. Jeg ville også frygteligt gerne, som alle andre små piger, være populær, men jeg havde helt misforstået hvad det ville sige. I frikvartererne lagde vi arm. Da jeg var vokset op med to brødre, var jeg vant til at skulle klare mig i slagsmål og brydekampe. Når jeg lagde arm med pigerne vandt jeg ofte. Det førte til, at jeg udfordrede drengene og slog flere af dem i armlægning. Jeg skulle først meget senere forstå, at det ikke er alle drenge, der finder det attraktivt, at en pige viser styrke. Der var ikke noget mærkeligt i, at jeg kunne slå flere af drengene i armlægning, da jeg var 9 år. Før puberteten er drengene i gennemsnit kun lidt stærkere end pigerne. Men dette ændrer sig totalt i puberteten, hvor pigernes muskelmasse og muskelstyrke tiltager markant mindre end hos drengene

Kønshormoner, fedt og muskler

Når et barn vokser i længden, følger musklerne med. Før vækstspurten vil struktureret styrketræning have meget ringe indflydelse på musklernes størrelse. Når vækstspurten sætter ind lige før puberteten, og kønshormonerne tager fat, så øges muskelmassen hos drengene også selvom

de bliver liggende på sofaen.

Styrketræning i puberteten (og derefter) fører hos drengene til øget muskelstørrelse og muskelstyrke. Det skyldes, at træningen øger effekten af testosteron, at træningen stimulerer væksthormonproduktionen og at træningen stimulerer vækstfaktorer i selve musklen. Pigeres muskler bliver også større, når de træner. De vil på samme måde som drengene stimulere andre vækstfaktorer end testosteron. Men efter puberteten har pigerne ikke skygge af chance for at opnå den muskelmasse og muskelstyrke som drenge og mænd opnår, når de træner.

En typisk 11-årig dreng har en muskelmasse på omkring 15 kg. Når puberteten har sat ind øges muskelmassen markant til omkring 35 kg i 17-årsalderen. En 11-årig pige har nogenlunde den samme muskelmasse som drengene, dvs. omkring 15 kg, men når hun er 17 år, vil hendes muskelmasse blot være omkring 22 kg. I 17-årsalderen udgør muskelmassen i gennemsnit 53% af vægten hos 17-årige drenge, men kun 42% hos pigerne.

Piger vil typisk øge deres fedtmasse med 7 kg i puberteten, mens drengenes fedtmængde kun tiltager med det halve. Gennem hele livet har piger mere fedt end drenge. I 11-årsalderen har pigerne en fedtprocent på gennemsnitligt 21%, mens drengenes fedtprocent er 15%. Denne forskel bliver væsentligt større senere i livet.

Pigeres fedtmasse er en del af deres kvindelighed. De fleste mænd finder kvinders fedtfordeling spændende og tiltrækkende. Under indflydelse af reklameverdenens anoreksibilleder er der desværre mange unge piger, der fornægter deres naturlige kvindelige fedt. Men man bliver ikke sundere, hvis man som kvinde tilstræber en fedtprocent svarende til en mand. Det forhold, at kvinder har dobbelt så meget fedt som mænd, gør dem ikke mindre sunde end mænd, tværtimod. Kvinder har generelt mindre risiko for kroniske sygdomme som hjertesygdom, og de lever i gennemsnit længere end mænd.

Forsumma summarum

Der er mange myter, når det gælder styrketræning. Børn skal ikke nødvendigvis dyrke struktureret styrketræning i fitness centre eller med vægte. Det ideelle er, at børn gennem alsidig leg og sport får styrket musklerne. Men nogle børn er ikke til fodbold. Og typisk er de tykke børn ikke til holdsport,

men foretrækker at træne alene og udfordre sig selv. ikke mindst når det gælder de overvægtige eller inaktive børn, er det vigtigt at understrege, at det er uendeligt meget bedre at de kaster sig over styrketræningen, end at de slet ikke laver noget. først meget senere forstå, at det ikke er alle drenge, der finder det attraktivt, at en pige viser styrke. Der var ikke noget mærkeligt i, at jeg kunne slå flere af drengene i armlægning, da jeg var 9 år. Før puberteten er drengene i gennemsnit kun lidt stærkere end pigerne. Men dette ændrer sig totalt i puberteten, hvor pigernes muskelmasse og muskelstyrke tiltager markant mindre end hos drengene.