

Jongeren en krachtraining: een gouden combinatie?

Laatst geactualiseerd:  22 december 2017

Leestijd:  4 minuten

Onderwerp(en): Ouders en kind

<

Te weinig beweging verhoogt de kans op chronische ziekten. Dat begint niet pas als je ruim over de 30 bent: ook jeugd die te weinig beweegt, loopt al meer risico. En dat zijn aanzienlijk wat jongeren in Nederland: bijna 70%(!) van de jeugd tussen 12 en 17 jaar beweegt te weinig.

Voldoende bewegen houdt voor jongeren in dat zij dagelijks minstens één uur matig tot intensief bewegen en dat ze niet te veel zitten, maar ook dat ze drie keer per week bot- en spierversterkende oefeningen doen. [Dat adviseert de Gezondheidsraad met de Beweegrichtlijnen.](#)

Fietsen, stevig doorlopen en zwemmen zijn voorbeelden van **matig tot intensieve beweging**. Je hartslag, ademhaling en energieverbruik gaan hierbij omhoog wat positieve gezondheidseffecten heeft. Het verlaagd het risico op chronische ziekten als diabetes mellitus type 2 en hart- en vaatziekten.

Krachtinspanningen?

Bot- en spierversterkende oefeningen willen zeggen: krachtinspanning. Dit hoeft niet met gewichten, maar het kan wel. Krachtoefeningen hebben zowel psychologische als fysieke voordelen, maar toch wordt vaak gedacht dat ze niet goed zijn voor de gezondheid van jongeren. En dus zijn er maar weinig jongeren die aan krachtsport doen, omdat veel ouders dit niet zo zien zitten voor hun kind. Om precies te zijn geeft één op de drie ouders van jongeren tussen de 12-15 jaar aan dat ze liever niet zien dat hun kind aan krachtsport doet, bijvoorbeeld omdat ze denken dat het slecht is voor de groei. Maar is dat wel terecht?

Wat vind jij van krachtsport voor jongeren? Zou je deze soort sport overwegen voor jouw kind, of toch niet? Laat het ons weten in een reactie onder het artikel!

Het korte antwoord is nee. Er is genoeg wetenschappelijk onderzoek om te kunnen zeggen dat de voordelen van krachtsport heel veel groter zijn dan de mogelijke risico's, zoals het risico op blessures. Uit een groot opgezet onderzoek, waaraan 3.738 Zweedse jongeren van 11 tot 15 jaar deelnamen, **bleek dat blessures niet vaker voorkomen bij jongeren die krachttraining zonder externe gewichten uitvoeren** dan bij jongeren die dat niet doen.

En: jongeren worden ook niet spontaan kleine bodybuilders als ze krachtoefeningen doen. Wat ter voorkoming van blessures wel

belangrijk is, is dat de nadruk ligt op het aanleren van de juiste technieken en niet op de hoeveelheid gewicht die wordt gebruikt. Goede begeleiding is dan ook essentieel.

Ook fysiotherapeuten zetten regelmatig krachttraining in om bijvoorbeeld kinderen met blessures te helpen herstellen. [In dit artikel lees je meer over wat volgens hen de belangrijkste aandachtspunten zijn bij krachttraining voor de jeugd.](#)

De voordelen

Er is geen wetenschappelijk bewijs dat krachtinspanningen meer risico's met zich meebrengen dan andere sporten. Er is wél bewijs dat krachtsport veel voordelen heeft: jongeren worden uiteraard sterker doordat ze hun spieren trainen, maar ook hun botsterkte neemt toe en hun lichaamssamenstelling (de verhouding tussen vet en spier) verandert. Dit betekent niet per se dat jongeren afvallen, maar wel dat hun spiermassa toeneemt ten opzichte van hun vetmassa, die eventueel afneemt door krachtoefeningen (als dit wordt gecombineerd met de juiste voeding).

Ook ontwikkelt de fijne motoriek van jongeren zich verder en [er zijn zelfs studies](#) die laten zien dat krachtoefeningen blessures kunnen helpen voorkomen. Los van al deze fysieke effecten, kan krachtsport ervoor zorgen dat jongeren lekkerder in hun vel zitten.

Bewegen is goed, meer
bewegen is beter.

[Gezondheidsraad](#)

Kwaliteiten van jongeren benadrukken

Is krachtsport voor ieder kind geschikt? Nee, maar dat geldt voor elke sport. Dus neem het mee in de overwegingen, zeker als jouw

kind geen plezier lijkt te hebben in de meer *mainstream* sporten als voetbal, turnen, hockey of zwemmen. Elk kind heeft een andere voorkeur en aanleg en het vinden van de juiste sportmatch helpt ervoor te zorgen dat jongeren nog lang en met plezier blijven sporten.

Wat vindt jouw kind leuk?

Vaak vinden jongeren activiteiten leuker als ze er goed in zijn. Zo is Dennis van der Geest mogelijk geen goede 100 meter sprinter en zal Churandy Martina niet de beste Judoka zijn. Wist je bijvoorbeeld dat jongeren met overgewicht doorgaans beter zijn in krachtsport dan in andere sporten? Ook zijn ze er vaak beter in dan hun leeftijdsgenoten zonder overgewicht. En meiden vinden krachtoefeningen vaak net zo leuk als jongens!

Op zoek naar sport- en beweegmogelijkheden voor jouw kind? Via [de website van NL Actief](#) vind je in drie stappen een geschikt beweegcentrum bij jou in de buurt.

Lees meer

- [Wat kun je als ouder doen aan ongezonde eetgewoonten?](#)
- [Wat zijn de oorzaken en gevolgen van overgewicht?](#)