# Besonderheiten beim Krafttraining im Jugendalter

* Mineralgehalt der Knochen steigt mit zunehmendem Alter
  + Knochenbau ist zwar elastischer, aber weniger druck- und biegefest
    - Forderung nach submaximalen Reizen, die vielfältig und nicht einseitig sind, sondern den gesamten Bewegungsapparat beanspruchen
    - Adaptation des passiven Bewegungsapparats erfolgt erst sehr spät (bis 2 Monate)
* die muskuläre Stabilisierung der Gelenke ist noch nicht so ausgereift, wie es beim Erwachsenen der Fall ist
  + kein exzessives Training hochintensiver, exzentrischer Belastungen
    - z.B. Niedersprünge aus großen Höhen
  + keine Halteübungen mit großen Hebeln
* Mindestens 6-8 Wochen hohe Wiederholungszahl (16-20 Wdh. pro Satz) als Grundlagentraining, damit sich der gesamte Bewegungsapparat adaptieren kann
  + erst danach intensiveres Training mit höheren Gewichten und weniger Wiederholungen (8-10 Wdh. Pro Satz) sinnvoll