



Denk aan het milieu. Denk na voor je print!

"Fitnessstoestellen horen op school"



De wekelijkse gym- en turnlessen op school zijn nuttig om kinderen te leren bewegen, maar werken onvoldoende om hun gewichtsproblemen deftig aan te pakken. Dat beweert de Amerikaanse auteur Frederick Hahn, die scholen oproept om te investeren in spierversterkende fitnessstoestellen en aangepast voedsel.

Toesteltraining

Hahn is naast auteur van het nieuwe boek 'Strong kids, healthy Kids' twintig jaar lang fitnessstrainer geweest. "Dertig minuten spier- en weerstandsverhogende oefeningen op de toestellen, doen de spiermassa toenemen en versnellen het metabolisme", aldus de man. "De huidige schoolsport is niet voldoende om obesitas bij kinderen terug te dringen. Enkel spierversterkende oefeningen doen de lichaamsbouw veranderen. Spiertrainingen zijn het mankerende deel in de schoolprogramma's".

Toename

Een recente studie in Amerikaanse en Europese scholen, lijkt die stelling te bevestigen. Deze toont aan dat schoolsport de leerlingen niet tot extra beweging buiten de schoolpoort aanzet. Maureen Dobbens, die het onderzoek mee uitvoerde, stelt dat andere activiteiten nodig zijn. Obesitas bij de 6 tot 11-jarigen, verdubbelde de laatste 20 jaar, onder volwassenen stijgt dit aantal nog gevoeliger. (lv)

10/03/09 10u54

De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden.