

STYRKKA EN BARNLEK?

Viktigt att lära sig rätt teknik

I Sverige har det länge funnits en uppfattning – även bland forskare – att styrketräning kan vara skadligt för barn. Men enligt professor Michail Tonkonogi vid LIVI i Falun så är det snarare tvärtom. Våra barn är för svaga – därför skadar sig så många inom idrotten.

Tonkonogi har gjort rapporten "Styrketräning för barn och ungdom" på uppdrag av Riksidrottsförbundet.

Den mest laddade frågan är utan tvivel om styrketräning för barn ger upphov till skador hos växande individer. Tonkonogis slutsats – efter att ingående ha granskat den samlade forskningen på området – är glasklar:

Nej – styrketräning är inte skadligt för barn och ungdomar. Om det sker under kontrollerade former med kunniga instruktörer.

CHRISTIAN CARLSSON

Frågor och svar:

1 När är det lämpligt att börja styrketräna?

Svar: Barnets individuella utvecklingsnivå avgör, men ett riktmärke är 7-8 år.

2 Hur ska det ske?

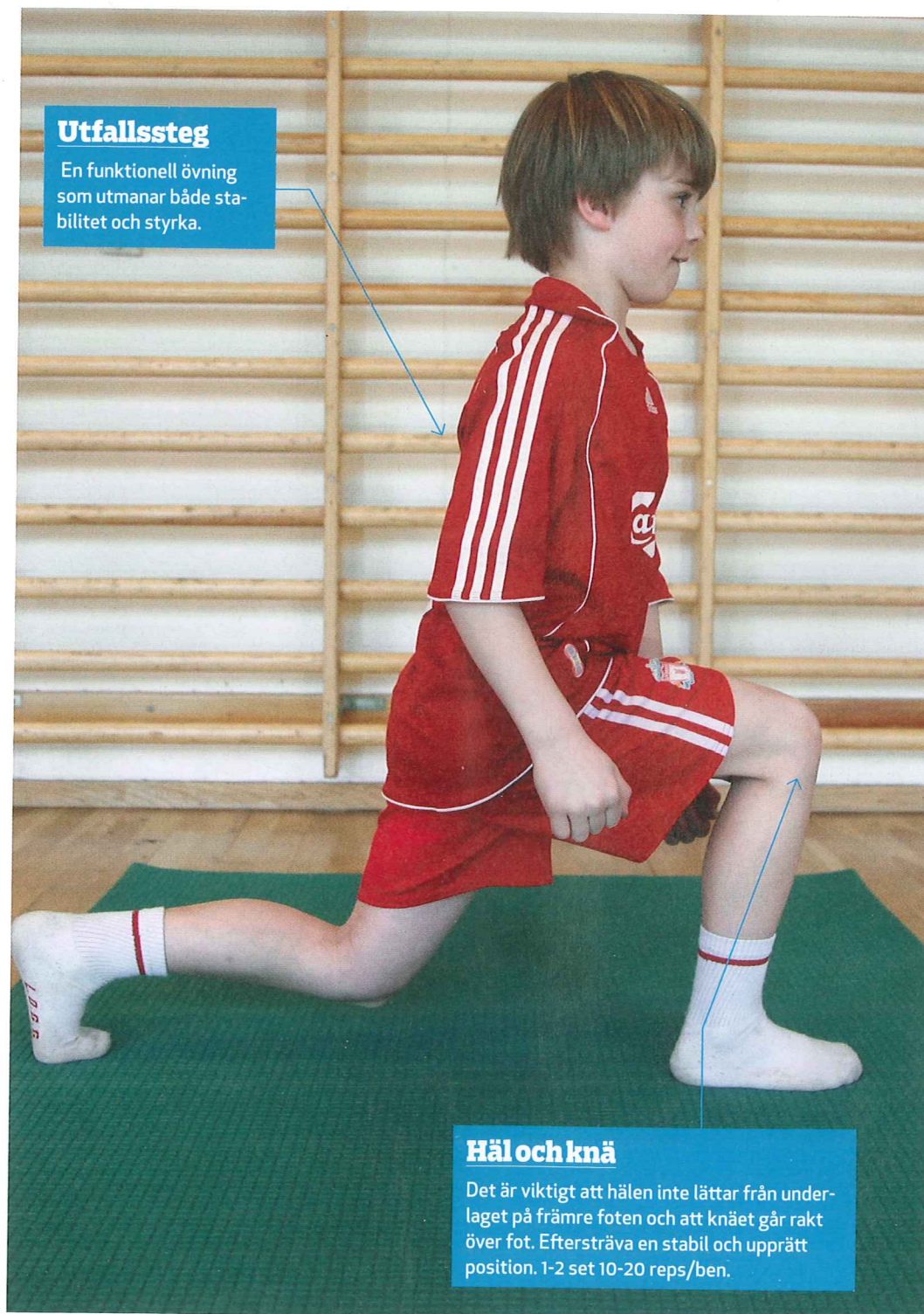
Svar: Tränare och ledare som ansvarar för styrketräningen bör ha sakkunskap.

3 Hur ofta kan barnen träna styrka?

Svar: 1-3 pass per vecka, cirka 20-40 minuter per pass.

4 Hur många övningar och set?

Svar: 8-12 övningar för olika muskelgrupper är lagom. 1-2 set med måttlig belastning och 12-15 repetitioner för överkroppen samt 15-20 för benen.



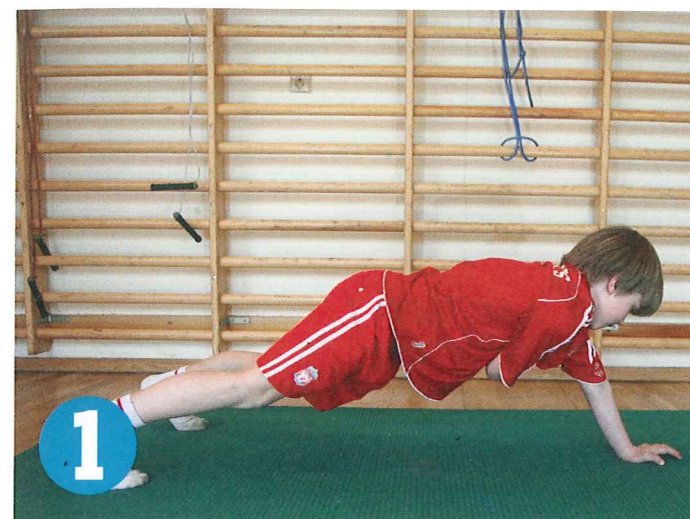
Utfallssteg

En funktionell övning som utmanar både stabilitet och styrka.

Häl och knä

Det är viktigt att hälen inte lättar från underlaget på främre foten och att knäet går rakt över fot. Eftersträva en stabil och upprätt position. 1-2 set 10-20 reps/ben.

FOTO: KATARINA LÖFGREN



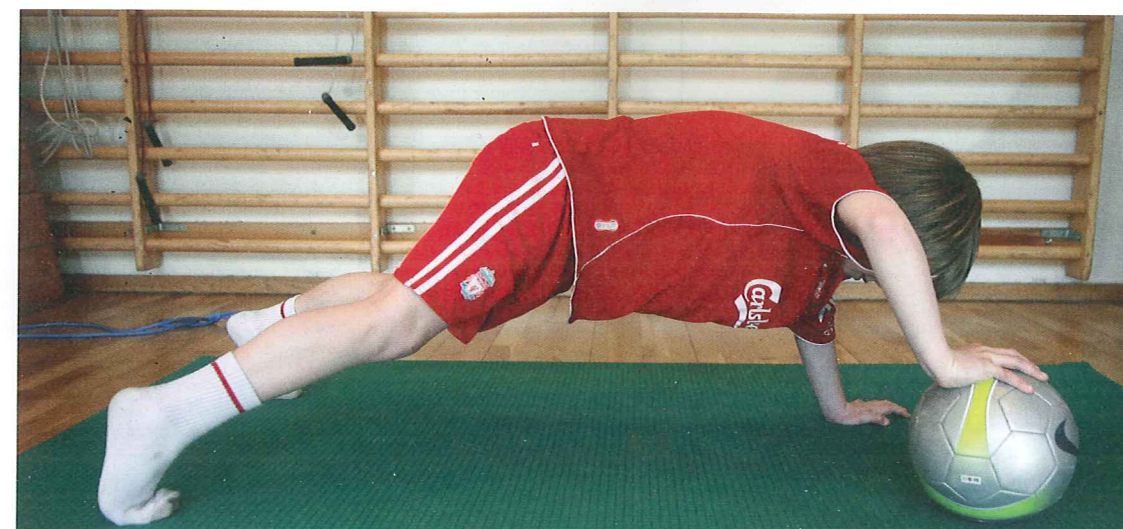
Rotation bild 1: Armhåvningsposition med hand under magen. Håll ryggen rak, undvik "hängmatta" i ryggen.



Rotation bild 2: Sträck armen så långt mot tak som möjligt. Övningen ger träning i sneda bukmuskulaturen och stabilitet i skuldran. 1-2 set, 10 reps.



Bäckenlyft på ett ben: Håll runt knäet för att säkerställa att rörelsen inte tas ut i ländryggen. Träning av bålstaabilitet och baksida lår, som inte alltid får tillräcklig utmaning i övrig träning. 1-2 set 10-15 reps/ben.



Armhävning på boll: Träning av både bålstaabilitet och skulderstabilitet. Det är viktigt att använda sig av en stor variation av övningar. Detta är ett exempel på en svårare övning men barn tycker om utmaningar! 1-2 set, 6-12 reps/sida.