



## Styrkelyft för barn och ungdomar

Barn- och ungdomsåren är en period i livet när den växande människans kropp är mycket mottaglig för träning. Under denna tid lägger man grunden för sin framtida fysik, sin hälsa och sina motionsvanor.

Det är därför av yttersta vikt att barn och ungdomar tränar optimalt. Styrketräningen har en given plats i en optimal, allsidig fysisk träning som på bästa sätt främjar barns utveckling.

Bara genom att erbjuda barnen en allsidig, genomtänkt och balanserad träning kan varje barn ges möjlighet att verkligen uppnå maximalt av sina potentiella förmågor.

*(Michail Tonkonogi Professor idrottsfysiologi)*



### VAD ÄR STYRKELYFT?

Styrkelyft är en växande idrott med över 150st föreningar och cirka 35,000 medlemmar i Sverige.

Det är en idrott som passar alla åldrar och kön oavsett bakgrund.

I styrkelyft tävlar man genom att lyfta en så tung vikt som möjligt i de tre delmomenten Knäböj, Bänkpess och Marklyft med godkänd teknik.

Ungdomslyftning 11-13 år är en egen kategori där man inte bedöms för högsta totalvikten utan fokus ligger på att utföra lyften med korrekt teknik.

I styrkelyft tävlar man på sin egen nivå, sedan är det mindre viktigt hur mycket vikt det är på stängen. Målet för många lyftare är inte att vinna utan de tävlar för att det är roligt och ger extra motivation till träningen!





## Fakta om styrketräning för barn och ungdomar

Forskningen visar att styrketräning bör betraktas som en central komponent i idrottsutövande hos unga idrottare för att minska skadeproblematik hos idrottande barn. Studier har visat att styrketräning minskar idrottsskador bland barn och ungdomar med 68%.

Forskningen indikerar att ju tidigare ett barn introduceras till styrketräning, desto bättre.

En gammal myt är att styrketräning är skadligt för barns skelett och tillväxtzoner och bör därför undvikas. Idag visar forskningen att det snarare stärker skelettet och fysiken med viktbärande aktiviteter som styrkelyft, Framförallt i barn- och ungdomsåren.

Styrkelyft för barn är en säker träningsform som har en låg andel skador och en mängd positiva effekter. Den låga skaderisken beror dels på att barnet arbetar utifrån sin egna fysiska förmåga där fokus är att ha ett kontrollerat, korrekt och säkert utförande.







## Hur fungerar styrkelyft för barn och ungdomar?

- När man tävlar i styrkelyft delas man in i olika kategorier beroende på sin ålder och vikt.  
Barn mellan 11-13 år har lite andra regler och tävlar inte i olika viktklasser utan som en samlad grupp.  
Ungdomar 14-18 år och juniorer 19-23 år tävlar med ordinarie regler och i olika viktklasser.  
Viktklasserna för damer är under 43kg till över 84kg  
Viktklasserna för män är under 53kg till över 120kg  
Alla kan och får tävla efter sina egna förutsättningar i styrkelyft!
- Vid styrketräning för den yngre målgruppen är alltid tekniken och utförandet viktigare än vikten som lyfts. Det är också viktigt att variera träningen och framförallt – att det ska vara roligt på träningen. Vi vill att de unga ska lämna träningen med längtan till nästa träningstillfälle, då har vi lyckats!
- Styrkelyft och styrketräning främjar barns styrka, koordination, uppbyggnad av ett starkt skelett och det främjar även motorisk inläring. Det skapar därmed bättre förutsättningar för en allsidig, rolig träning där målet är en bred arsenal av rörelser som barnet kan genomföra, vilket bör vara det främsta målet med fysisk träning av barn.



# Vill du testa på Styrkelyft?

Hitta din närmaste förening på [www.styrkelyft.se/distrikt-forening/sok-distrikt-forening](http://www.styrkelyft.se/distrikt-forening/sok-distrikt-forening)

**För mer information:**

[www.Styrkelyft.se](http://www.Styrkelyft.se)

[www.idrottsforskning.se/det-viktigaste-du-behover-veta-om-styrketraning-for-barn/](http://www.idrottsforskning.se/det-viktigaste-du-behover-veta-om-styrketraning-for-barn/)



**Svenska Styrkelyftförbundet**

Karlskatan 28 703 41 Örebro

Eddie Karlsson:

([Eddie.karlsson@styrkelyft.se](mailto:Eddie.karlsson@styrkelyft.se))

Lisa Karlsson:

([Lisa.karlsson@styrkelyft.se](mailto:Lisa.karlsson@styrkelyft.se))