



2010-02-04

Friskis&Sveltis satsar på styrketräning även för unga

Styrketräning i gym för barn och ungdomar har länge ansetts skadligt. Men nu visar färsk forskning att unga mår bra av att styrketräna. Allt fler Friskis&Sveltis föreningar välkomnar ungdomar från 13 år till gymmet i sällskap med en vuxen.

– Styrketräning för barn stärker skelettet, är skadeförebyggande och främjar kroppsuppfattningen, säger Anna Iwarsson, generalsekreterare i Friskis&Sveltis.

Professor Michail Tonkonogi berättar om sin forskning när 350 gyminstruktörer träffas i helgen på Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Under flera decennier har det ansetts att barn och ungdomar enbart ska träna med den egna kroppen eller med lättare vikter som belastning. Men de senaste åren har det visat sig att ungdomar både vill och kan träna i gymmet. Michail Tonkonogi på Högskolan i Falun konstaterar att barn har mycket att vinna på att styrketräna; stabilare leder och bättre teknik gör att idrottsskadorna minskar. Studier visar att styrketräning inte har några som helst negativa effekter på tillväxt, skelett och muskler, rörlighet eller motorisk funktion. Skaderisken jämfört med exempelvis fotboll är också minimal.

Anna Iwarsson menar att alltför många barn idag är inaktiva därför att vår livsstil har förändrats. – Kanske kan gymmet vara ett roligt och nytt sätt att må bra. Med rätt belastning och styrketräning går det att få starkare skelett, starkare kropp och bättre kroppskänedom samtidigt som man har kul över generationsgränserna, säger hon.

Träning i gymmet är den träningsform som växer snabbast inom Friskis&Sveltis. Av 158 föreningar har 63 stycken nu även gym och ett femtontal föreningar är idag beredda att ta emot ungdomar från 13 år och deras föräldrar.

– Jag jämför gymmet med en fritidsgård där alla vill vara. Skillnaden mot den vanliga fritidsgården är att här ryms alla från taniga fjortisar till stålormor och de unga grabbarna, säger Anna Iwarsson.

Friskis&Sveltis gymdagarna på GIH pågår lördag och söndag 6-7 februari. Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap med inriktning idrottsfysiologi, presenterar sin forskning om styrketräning för unga den 6 februari klockan 11.45.

Gymdagarna för 350 gyminstruktörer från hela landet innehåller många andra seminarier om det senaste i träningsväg. Bland övriga föreläsare märks brottaren Ara Abrahamian, den världskände gurun inom funktionell träning Paul Chek, tränaren Fredrik Höög och generalsekreterare Anna Iwarsson.

Se hela programmet i bifogad pdf-fil.

Kontakt: Generalsekreterare Anna Iwarsson, 0704 65 00 59, anna@friskissveltis.se
Professor Michail Tonkonogi, 0708 20 64 35

Friskis&Sveltis är en ideell idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål, ett leende. Idag tränar en halv miljon medlemmar i 113 föreningar i Sverige och 37 i Norge, samt i föreningar i Helsingfors, Vanda, Köpenhamn, Bryssel, Luxemburg, Paris, London och Aberdeen. Tack vare 15 000 engagerade funktionärer erbjuder Friskis&Sveltis lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Läs mer på www.friskissveltis.se