

Ung i Gym – Friskis&Svettis, Uppsala

Tänkvärt

De ungdomar som bor i villa idrottar mer än de som bor i radhus och hyreslägenheter. De som har sammanboende föräldrar motionerar i större utsträckning, 61 % jämfört med 43 %. Barn till fysiskt aktiva föräldrar är mer fysiskt aktiva än barn till inaktiva föräldrar.

Ungefär hälften av alla unga håller idag på med en idrott, en dryg tredjedel med två. De ungdomar som tränar på egenhand ökar och man ser att de väljer gym, jympa och aerobics, man ser här en ökning av allt yngre som väljer gym framför t.ex. aerobics.

Ungdomars ökade styrka vid styrketräning beror i första hand på neuromuskulär anpassning. Det är först när hormonproduktionen kommer igång som vi också kan se en volymökning i musklerna.

Styrketräning som utförs med bra kvalitet är en trygg och säker träningsform som inte medför några negativa effekter för ungdomarnas utveckling och hälsa. De positiva effekterna som forskningen hittills visar är att styrketräning bl.a. underlättar motorisk inlärning, förebygger skador och benskörhet. En jämförelse av skaderisker visar att vid styrketräning är den beräknad till 0,0035 skador/100 mantimmar, vid fotbollsträning 6,20 skador/100 mantimmar och vid basketträning 1,03 skador/100 mantimmar.

En bristande styrka kan hindra teknikinlärning och därigenom hämma utveckling av rörelseförmågan, vilket inverkar negativt på såväl prestationsförmågan som hälsan.

Rekommendationer – gäller F&S Uppsala

- Träningsbelastningen ska anpassas till ungdomens förutsättningar och mognadsgrad.
- 2 styrketräningsspass i veckan räcker för att öka styrkan.
- Träningsprogrammet bör innehålla 8 – 12 övningar och bör utföras med 15 repetitioner i 2 – 3 set. Inriktningen är alltså mest åt det vi inom F&S kallar uthållig styrka.
- Boka ny instruktion redan efter 2- 3 veckor för att följa upp tekniken. Avgör sedan hur ofta ny instruktion behöver bokas in. Det är viktigt att få in rätt teknik i början för att både främja styrkeutvecklingen och förebygga skador. Som instruktör blir du mer av en mentor/coach för ungdomen jämfört med instruktioner för vuxna.
- Kombinera övningar med koordination, balans och kondition. Det är också fördelaktigt att lägga in plyometriska övningar för den här åldersgruppen. Se separat dokument med övningsförslag.
- Få med övningar som inte alltid får tillräcklig belastning i vardagen som: raka magmuskeln, sneda magmuskeln, baksidan på lår och övre extremiteterna (speciellt flickor).

Referenser

Kunskapsöversikt: styrketräning för barn och ungdom, FoU-rapport 2009:1, RF
Styrketräning för barn – bu eller bä?, Tonkonogi, M. Svensk styrkelyft, 1:2008
Fysisk aktivitet – barn och unga, Berg, U., FYSS 2008
Strength training by children and adolescents, Pediatrics, 2008;121:835 - 840

Sammanställt av Anna Jakobsson, träningsansvarig, och Tomas Eriksson, lagledare gymlaget.