



PRAKTISK TRÄNING FÖR PREPUBERTALA BARN - DYNAMISKA ÖVNINGAR

Hur ska man då bedriva styrketräning med prepubertala barn? Baserat på vetenskapliga data och internationella rekommendationer kan man ge följande rekommendationer vilka även återfinns i RF:s kunskapsöversikt kring styrketräning för barn och ungdom (se referenslista samt www.rf.se):

1. Tiden för att påbörja systematisk styrketräning bör vara beroende av varje enskilt barns individuella utvecklingsnivå, men 7–8-årsåldern kan ses som ett riktmärke.
2. De ledare och tränare som bedriver styrketräning för barn bör vara väl förtrogna med styrketräningen som träningsform.
3. Träningen ska genomföras i lämplig träningsmiljö.
4. Man ska säkerställa ett adekvat närings- och vätskeintag i samband med ett styrketräningsprogram.
5. Initialt ska 1-3 styrketräningspass/vecka tillämpas. Ett träningspass bör lämpligen vara 20-40 minuter långt (exklusive uppvärmning).
6. Varje pass ska inledas med en minst 15-20 minuter lång uppvärmning som innefattar dynamiska övningar för olika muskelgrupper.
7. Man bör starta med 8-12 övningar för olika muskelgrupper. Initialt 1-2 set med moderat belastning och 12-15 repetitioner för övre extremiteter och 15-20 repetitioner för nedre extremiteter. Såväl antal set som belastning kan ökas med ökad erfarenhet av styrketräning.
8. Fokus ska ligga på ett korrekt tekniskt utförande av övningarna. Det är lämpligt att styrkeövningar först utförs utan belastning för att lära sig korrekt teknik. När barnet behärskar tekniken ska belastning appliceras.
9. Styrketräning för barn bör främst vara inriktad på de stora muskelgrupperna och på övningar med fullständigt rörelseomfång. Särskild uppmärksamhet ska ägnas de muskelgrupper som inte alltid får tillräcklig belastning vid övriga aktiviteter och som är viktiga ur hälsosynpunkt (främre bukväggen, sneda bukmuskler, baksidan av låret samt övre extremiteter endast hos flickor).
10. Styrkepasset bör avslutas med en nedvarvning bestående av lågintensiva övningar.
11. Man ska sträva efter allsidighet och variation vid användning av styrketräningsövningar.
12. Styrketräningsprogrammets innehåll bör varieras och kombineras med övningar för utveckling av koordination, balans och kondition.