

Styrketrening for barn og unge

Det er en bred oppfatning i befolkningen om at barn og unge ikke bør drive med styrketrening, men dokumentasjonen viser at de har godt av det.



AV KEVIN NORDANGER MARTIN
FYSIOTERAPEUT

Før vi kan begynne å diskutere litteraturen om styrketrening for barn og unge må vi definere noen begreper. Barn refererer til jenter og gutter opp til 11 og 13 år. Ungdom refererer til jenter og gutter før de når voksen alder. 12 – 18 for jenter og 14 – 18 for gutter er generelt ansett som ungdomstid. Styrketrening er definert som en spesifikk treningsform der en person bruker forskjellige former for belastning (motstand) med mål om å bedre helse, form og prestasjon. Disse formene kan bestå av kroppsvekttrening, frivekter, apparater, treningsstrikker og medisinballer.

Hemmer ikke vekst!

Det finnes mange meninger og myter om styrketrening for barn og unge, som for eksempel at det hemmer vekst. Denne myten er uten bekrefte-faglig forankring. Det finnes derimot en hel del forskning som viser at det å drive med regelmessig styrketrening er positivt for helsa og idrettsprestasjonen til barn og unge.[1] Det er altså ingen grunn til at barn og unge ikke skal drive med styrketrening.

Hva sier eksperten?

Jeg har vært så heldig å få stille Tron Krosshaug noen spørsmål. Han er professor ved Senter for idrettskaforskning og Seksjon for idrettsmedisin ved Norges idrettshøgskole. Her underviser han studentene i blant annet styrketrening og biomekanikk.



Tron Krosshaug

Hvor tidlig kan man begynne med styrketrening?

– Styrketrening er noe vi starter med fra den dagen vi blir født. For eksempel skal en baby på et visst tidspunkt ligge i kortere perioder på magen for å trene opp evnen til å løfte hodet. Da trenes f.eks nakke,



ryggstrekkere, setemuskulatur. Styrketrening er viktig for vår utvikling, funksjon og helse, og bør gjøres gjennom hele livsløpet. Styrketrening er også viktig i de fleste idretter og kan være viktig for å forebygge skader, sier han.

Hva er ditt beste tips til barn og unge som skal begynne med styrketrening?

Tron Krosshaug har følgende råd:

1. Øvelsene/aktivitetene må være morsomme/motiverende. Det trenger ikke nødvendigvis være tradisjonelle styrkeøvelser. Tau-trekking, skøyte eller stake opp en bratt bakke på ski, klatre i et stativ eller dytte en bil i fellesskap kan være utmerket styrketrening
2. Tren løfteteknikk. Få hjelp fra personer med kompetanse
3. Et fornuftig treningsopplegg er essensielt for å unngå skader og få optimalt utbytte. Riktig mengde og riktig tyngde.
4. Husk at det ikke er slik at «styrke med egen kroppsvekt» nødvendigvis er å foretrekke fremfor å løfte på en ytre motstand. Det å ta en kroppsheving kan jo være veldig tungt. Det er antall repetisjoner man klarer som avgjør hvor tung belastningen er. Hva som skaper motstanden er uvesentlig.



Kroppen utsettes for enorme krefter når det går fort på ski.

Effekter av trening

Styrketrening har vist seg å bedre mange idrettsrelaterte parametre, for eksempel kan det;

- Øke muskelstyrke [2]
- Øke kraftutvikling [3]
- Øke løpshastighet og retningsforandringer [4]
- Gi bedre motoriske ferdigheter [5]
- Redusere skaderisiko [6, 7]

Sammenlignet med idretter som alpint, fotball og håndball er nok risikoen for å pådra seg skader på styrketrening mye lavere. Mange velmenende foreldre skjermer kanskje barna sine fra styrkerom-

met, uten å innse at kreftene fra idretten er større på unge ledd og bein.[8, 9] Realiteten er jo at barn og unge pådrar seg alvorlige skader i ung alder, som for eksempel korsbåndskader. Disse fører til lange skadeavbrekk og kan gi problemer på sikt. Det er godt dokumentert at styrketrening reduserer risikoen for skader, noe som er viktig for å sikre deltagelse i idrett og andre aktivitetsformer. Derfor er det dumt om barn og unge går glipp av viktig trening på grunn av myter og andre misoppfatninger.

Også helsegevinstene og fordelene ved å trene styrketrening er mange:

- Fører til positive endringer i kroppssammensetning [10]
- Redusere kroppsfett [11]
- Bedrer hjertefunksjonen til barn og unge som er overvektige [12]
- Gir økt bentetthet og bedre bein-helse [13]

Hvis man vil lære om mer styrketrening, teknikk og treningsøvelser for barn og unge - har du noen gode ressurser du anbefaler?

– Da vil jeg i all beskjedenhet anbefale to apper jeg selv har bidratt til å utvikle:

1. Styrk! (kroppsvekttrening)
2. MA Basis4 (Trening med vekter)



Markløft. Hentet fra MuscleAnimations (som drives av professor Tron Krosshaug ved Norges idrettshøgskole).

Unngå svai i hofta



Statisk plankeøvelse. Fra MuscleAnimations.

I disse appene vil du få mer detaljert og samtidig lettfattelig informasjon om utførelse og muskelbruk enn noen andre ressurser jeg kjenner til. I tillegg forklarer vi hvorfor øvelsene bør gjøres på denne måten, sier Tron Krosshaug.

Manglende trening kan gi negative helsekonsekvenser på sikt

Barn og unge har godt av styrketrening, under visse forutsetninger. Når de trener, bør de være under tilsyn av en voksen med god treningskompetanse. Det anbefales også at unge får et individuelt tilpasset treningsprogram i samsvar med deres behov, mål og ferdigheter.

De som ikke deltar i treningsformer som øker muskelstyrken og motoriske ferdigheter i tidlig alder, kan ha økt risiko for negative helsemessige konsekvenser senere i livet. [14] Regelmessig og variert fysisk aktivitet i ung alder kan være viktig for opprettholdelse av en sunn livsstil og bidra til bedre helse senere i livet.

Referanser:

1. Lloyd RS, Faigenbaum AD, Stone MH, et al. Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus Br J Sports Med 2014;48:498-505.
2. Behringer M, Vom Heede A, Yue Z, et al. Effects of resistance training in children and adolescents: a meta-analysis. Pediatrics 2010;126:1199-210.
3. Faigenbaum AD, Kraemer WJ, Blimkie CJ, et al. Youth resistance training: updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. J Strength Cond Res 2009;23:S60-79
4. Mikkola J, Rusko H, Nummela A, et al.

- Concurrent endurance and explosive type strength training improves neuromuscular and anaerobic characteristics in young distance runners. Int J Sports Med 2007;28:602-11.
5. Behringer M, Vom Heede A, Matthews M, et al. Effects of strength training on motor performance skills in children and adolescents: a meta-analysis. Pediatr Exerc Sci 2011;23:186-206.
6. Myer GD, Faigenbaum AD, Chu D, et al. Integrative training for children and adolescents: techniques and practices for reducing sports-related injuries and enhancing athletic performance. Phys Sports Med 2011;39:74-84.
7. Valovich-McLeod TC, Decoster LC, Loud KJ, et al. National Athletic Trainers' Association position statement: prevention of pediatric overuse injuries. J Athl Train 2011;46:206-20.
8. Dufek J, Bates B. The evaluation and prediction of impact forces during landings. Med Sci Sports Exerc 1990;22:370-7.
9. McNitt-Gray J, Hester D, Mathiyakom W, et al. Mechanical demand on multijoint control during landing depend on orientation of the body segments relative to the reaction force. J

- Biomech 2001;34:1471-82.
10. Schwingshandl J, Sudi K, Eibl B, et al. Effect of individualised training programme during weight reduction on body composition: a randomised trial. Arch Dis Child 1999;81:426-8.
11. Benson AC, Torode ME, Fiatarone Singh MA. The effect of high-intensity progressive resistance training on adiposity in children: a randomized controlled trial. Int J Obes 2008a;32:1016-27.
12. Malina RM, Bouchard C, Bar-Or O. Growth, maturation, and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics, 2004:3-20.
13. Álvarez-San Emeterio C, Palacios-Gil Antuñano N, López-Sobale AM, et al. Effect of strength training and the practice of alpine skiing on bone mass density, growth, body composition and the strength and power of the legs of adolescent skiers. J Strength Cond Res 2011;25:2879-90.
14. Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Protection. Start Active, Stay Active: a report on physical activity from the four home countries' Chief Medical Officers. 2011. <https://www.gov.uk/government/publications> (accessed 26 Mar 2013).



Lår curl på ball. Fra MuscleAnimations.