

Styrketräning

Det året ni skall fylla 14 år kan vi erbjuda olika former av träning.

Motionsträning, Rehabilitering eller Bodybuilding.

Kombinationen av fria vikter/maskiner ger ett brett träningsutbud. Ni bestämmer själv träningsform.

Kontakta vår reception för bokning av instruktion/individuella träningsprogram och/eller kostrådgivning hos någon av våra sex instruktörer.

Vi kan erbjuda en timmes instruktion. Bokning kan göras i receptionen.

Tiderna är tisdagar 1800-1900, 1900-2000. Onsdagar 1800-1900. Detta görs senast torsdagen veckan innan.

Kommer ni, Finns vi!

Välkomna!

Styrkelyft

I styrkelyft tävlar man i tre delgrenar, (knäböj, bänkpress och marklyft,) med tre lyft i varje delgren.

Det finns, givetvis, vissa regler för hur lyften ska utföras för att vara godkända vid en tävling.

Dessa regler är i korthet:

Knäböj

Efter domarens startsignal ska lyftaren böja knäna och sänka kroppen till dess att lårens översida vid höftleden kommer under knäledens högsta punkt. Därefter ska han resa sig igen och invänta domarens signal att lägga tillbaka stängen.

Bänkpress

Då lyftaren fått stängen på raka armar ska han, efter domarens startsignal, sänka stängen till bröstet, där han ska ha ett markerat stopp. Därefter ska lyftaren pressa stängen jämnt upp till raka armar och invänta domarens nersignal.

Marklyft

Lyftaren ska med valfritt grepp lyfta stängen från golvet, utan några sänkningar, tills han står upprätt. Efter domarens nersignal sänker lyftaren stängen till golvet med bibehållet grepp.

I samtliga delgrenar bedöms lyftaren av tre domare. För att lyftet ska vara godkänt

måste två av dem visa godkänt.

Utrustning

Lyftaren får i knäböj och marklyft använda en styrkelyftdräkt, knälindor, handledslindor samt bälte. I marklyft används ofta skor med väldigt tunn sula (t.ex. balettskor) som fotbeklädning.

I bänkpress får lyftaren använda en särskild bänkpresströja, handledslindor samt bälte. Vid en tävling lägger man ihop de högsta godkända lyften i varje delgren till en totalsumma. Högst totalsumma, i en viktklass, vinner.

För att man ska kunna jämföra lyftare i olika viktklasser använder man en koefficient som fås ur "Wilks koefficienttabell", denna koefficient multipliceras med det antal kg lyftaren har lyft, det resultat man får kallas för poäng.