

ANLÄGGNINGS- GUIDE



SVENSKA
TYNGDLYFTNINGSFÖRBUNDET



Förord

Den övergripande intentionen med den här anläggningsguiden är att bidra till samhället genom att få fler att röra på sig. För att lyckas med det behöver vi fler idrottsytor.

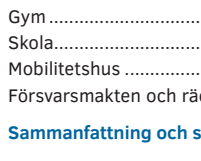
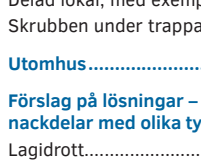
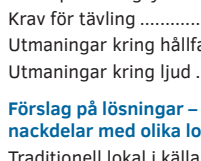
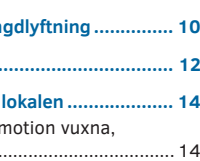
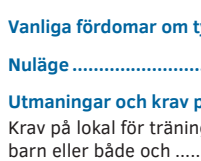
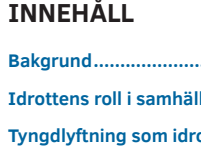
Svenska Tyngdlyftningsförbundet vill dock alltid sätta vår idrott och våra lyftare i centrum och stötta dem på sin väg genom ett livslångt idrottande. Därför har vi nu genom ett tjugotal intervjuer med föreningar, fystränare, företrädare för andra idrotter samt med arkitekter och byggare, tagit fram ett material som vi hoppas ska komma våra föreningar, och därmed samhället, till gagn.

Vår främsta målgrupp för den här guiden är därför tyngdlyftningsföreningar även om mycket av innehållet också kan användas av andra idrottsföreningar. Vår tanke är att de i detta material dels kan få inspiration och tips på hur de kan utveckla sin verksamhet med avseende på lyftytor, dels få stöd i kontakter med exempelvis fastighetsägare och kommuner.

I ett tidigare anläggningsprojekt har förbundet gjort en mindre kartläggning över föreningars lokaler idag samt vad de saknar och skulle behöva för att bygga ut sin verksamhet. Där togs det också fram några exempel på hur lokaler i olika storlekar skulle kunna se ut. De presenterar vi i den här guiden.

Vår intention är att öppna upp för nya tankar om hur vi kan hitta fler ytor att lyfta på. Vi tror att en nyckel till att få gehör för nya tankar är en större förståelse för vår idrott. Därför inleder vi guiden med bakgrund och fakta kring tyngdlyftning, som vi hoppas kan komma till användning i diskussioner med olika externa intressenter.

Alla foton om inte annat anges: Per Wiklund.



INNEHÅLL

Bakgrund.....	5
Idrottens roll i samhället.....	5
Tyngdlyftning som idrott.....	6
Tyngdlyftningens behov och utmaningar	9
Vanliga fördomar om tyngdlyftning	10
Nuläge	12
Utmaningar och krav på lokalen	14
Krav på lokal för träning motion vuxna, barn eller både och	14
Koncept träningsyta	16
Krav för tävling	20
Utmaningar kring hållfasthet	22
Utmaningar kring ljud	24
Förslag på lösningar – fördelar och nackdelar med olika lokalalternativ	26
Traditionell lokal i källaren	26
Delad lokal, med exempelvis gym.....	27
Skrubben under trappan.....	27
Utomhus	29
Förslag på lösningar – fördelar och nackdelar med olika typer av samarbeten.....	33
Lagidrott.....	33
Rodd och kanot.....	34
Gym	34
Skola.....	34
Mobilitetshus	37
Försvarsmakten och räddningstjänst	37
Sammanfattning och slutsatser	38

Bakgrund Idrottens roll i samhället

Sedan mitten av 90-talet har Sveriges befolkning ökat med mer än 1/2 miljon men antalet idrottsanläggningar är i stort sett oförändrat. Samtidigt blir befolkningens fysiska status allt sämre och problem med stillasittande och obesitas (fetma) ökar kontinuerligt. Här finns en stor möjlighet för idrotten att bidra till samhället, inte minst vad gäller folkhälsa.

Idrotten har ett värde i sig, till exempel i glädjen över att utvecklas fysiskt och klara sådant man aldrig klarat förut. Dessutom kan man i tävling få uppleva flera känslor, så som nervositet, glädjen att lyckas, och att uppleva djup koncentration i här och nu.

Förutom det kommer ett stort antal positiva bieffekter. Att engagera människor i idrott och rörelse kan skapa gemenskap över gränser i ålder, kön, etnicitet, klass med mera, vilket inte minst underlättar integrationen. Risken för ensamhet minskar när människor har ett sammanhang att vara delaktiga i.

Om fler kommer i rörelse ger det ett stort bidrag till folkhälsan. När kroppen blir starkare och friskare kan det dessutom ge effekt på den mentala hälsan. Det är inte för inte det finns fysisk aktivitet på recept både mot fysiska sjukdomar och depression:

”...du orkar mer och mår bättre både fysiskt och psykiskt. Konditionen förbättras och du får starkare muskler. Det är också vanligt att du sover bättre, känner dig gladare och får lättare att hantera stress.” (1 177)

Om idrotten ska få chansen att bidra ännu mera till samhället måste den ges förutsättningar. Det är helt enkelt bra för Sverige att satsa på fler ytor för idrott.

FN:s globala mål som berör detta



Tyngdlyftning som idrott

Tyngdlyftning är en olympisk idrott som var med på det olympiska programmet redan i Aten 1896. Med sina 193 tävlande nationer, i alla världsdelar, är internationella tyngdlyftningsförbundet ett av världens största.

I Sverige har intresset för tyngdlyftning exploderat de senaste åren. Både som tävlingsidrott och som motionsidrott. Dessutom är momenten i tyngdlyftning ett naturligt inslag för de flesta idrotter. Det är inte konstigt eftersom man i tyngdlyftning utvecklar så skilda saker som:

Explosiv styrka ger ökad förmåga att snabbt accelerera, ändra riktning och hoppa högt.

Bålstabilitet ger bättre kontroll i snabba rörelser och minskar skaderisk i framför allt ryggen.

Rörlighet ökar kroppens rörelseomfång och minskar skaderisken vid all idrott.

Koordination för tyngdlyftning består av rörelser som involverar kraftutveckling i många leder samtidigt och med en avancerad rekryteringsordning i musklerna.

Senor och ligament stärks av den kontrollerade och över tid ökande belastningen

Något som är positivt med tyngdlyftning är att alla kan träna och tävla tillsammans; nybörjare med landslagslyftare, killar med tjejer, barn med vuxna och så vidare. Det är aldrig för sent att börja med tyngdlyftning eftersom var och en utvecklas från sin nivå.

Tittar man på vad människor som idag inte är en del av föreningsidrotten helst vill träna så finns styrketräning/gym bland de tio mest populära aktiviteterna sett till antalet utövare. Skaderisken är låg, så låg som 2,5 ggr per 1 000 timmar vilket är betydligt mindre än för exempelvis långlöpning.

De tio populäraste idrotts- och motionsaktiviteterna hos befolkningen sett till antalet utövare 2019 var:

gång/promenader, styrketräning/gym, löpning, cykel/mountainbike, simning, gruppträning, fotboll, utförsåkning på skidor och bräda, yoga/meditation/qigong/avslappning samt vandring

Fördelarna med att träna styrka inom idrotten tyngdlyftning snarare än i ett vanligt gym är exempelvis att just skaderisken hålls låg, då du får hjälp med rätt teknik. Dessutom ökar möjligheterna för delaktighet och gemenskap samt det är billigare och därmed öppet för fler. Det är dock så att mer coachledd verksamhet, exempelvis för barn, kräver mer yta än vad som finns i ett vanligt gym.

Så igen, för att tyngdlyftningen ska få chansen att bidra till samhället och folkhälsan på bästa sätt behövs fler och bättre anpassade lokaler. Lokaler som inte bara är anpassade till vanlig gymverksamhet utan till den suveräna idrotten tyngdlyftning.



Läs mer om
Utvecklingsmodellen



Tyngdlyftningens behov och utmaningar

Tyngdlyftningsförbundet har över 100 år på nacken och består idag av över 100 föreningar, över 14 000 medlemmar och 1 000 tävlingslicenser. Trots detta är upplevelsen att det finns en del myter och missförstånd hos omgivningen när det gäller tyngdlyftningens fördelar och var man kan lyfta men kanske också hos en del föreningar när det gäller hur träningen skulle kunna bedrivas.

Vi möts av uttalanden om att underlaget måste vara betongbjälklag och att dunsar från vikter alltid är störande. Därför vill vi ge exempel på lyftning på träbjälklag samt föreningar i bostadshus som kommit till rätta med störningarna och samarbetet med övriga hyresgäster fungerar bra.

För att bygga verksamheten tror vi att man även hos en del föreningar behöver tänka nytt. Över tid vore det naturligtvis optimalt att kunna ha all verksamhet i samma lokal. Dock kan det i många fall vara nödvändigt att först utöka verksamheten exempelvis utomhus för att på det sättet kunna visa på att man behöver mer yta även när man tömt ut andra alternativ.

Flera rapporter kring anläggningsfrågan slår fast att ytor i anläggningar behöver kunna fungera för olika typer av verksamheter. Att den tid då vi hade en yta för en idrott är förbi. Nu behöver vi fundera bredare kring olika typer av samarbeten för att få starkare argument för våra behov.

Vanliga fördomar om tyngdlyftning

I kontakt med fastighetsägare och kommuner kan du behöva bemöta en del vanliga fördomar om tyngdlyftningen. Här beskriver vi några sådana samt förslag på motargument som du kan använda dig av.

1. Enbart muskelbyggande? Knappast!

Vi har till exempel stött på tankar om att tyngdlyftning bara handlar om att bygga muskler. Då har de tyvärr missat att tyngdlyftning även handlar om kroppskontroll, rörlighet, snabbhet, teknik och absolut styrka. Det är alltså en väldigt allsidig sport. Att så många andra, olika idrotter använder sig av olympisk lyftning i sin grundträning är ett bevis på de grundläggande fysiska förmågor som tyngdlyftningen utvecklar.

2. Olämpligt för barn? Nej, det är ytterst bra!

Styrketräning är bra för alla, även barn. Den gamla myten om att styrketräning skulle vara olämpligt för barn lever kvar trots att forskning de senaste åren visat att så inte är fallet. Tyngdlyftning är inte en skadedrabbad idrott.

3. Mycket doping? Nej, i Sverige har vi ett utbredd antidopingarbete!

Internationellt har vår idrott varit drabbad av flera dopingfall vilket naturligtvis gör att en del människor förknippar vår sport med något otillåtet och kriminellt. Inom svensk tyngdlyftning har vi en annan kultur, det är till exempel ett krav på klubbarna att genomgå utbildningen "Vaccinera klubben" från Antidoping Sverige, för att få delta i förbundets serieverksamhet. Vi vågar säga att det är säkrare att skicka sina barn och ungdomar till en tyngdlyftningsklubb än till flera andra typer av verksamheter där muskelstärkande träning bedrivs, verksamheter som inte har samma krav på sig eftersom de inte är kopplade till Riksidrottsförbundet.



Tyngdlyftning är bra för alla, även barn

Nuläge

I många projekt kring framtidens idrottsytor kommer det fram att utbudet måste vara funktionellt även ur individens perspektiv. Du ska kunna utöva din idrott men det är också avgörande att du verkligen vill vara där. För att attrahera nya människor behöver trösklarna för att komma in vara låga, vi behöver öppna upp verksamheten och sudda ut gränserna mellan att vara innanför och utanför.

Detta krockar med tyngdlyftningens historia av att få lokaler nere i källaren bakom en stängd dörr. För en nybörjare, som aldrig varit i kontakt med sporten, torde tröskeln att gå ner för trappan, öppna dörren och kliva in vara relativt hög.

Tidigare har många atletklubbar drivits som vuxenverksamhet, det har snarare varit fler äldre än barn som motionsidrottat. Ska vi locka fler barn, och dessutom nya målgrupper, behövs det mer öppna ytor och en större tillgänglighet till ytorna.

Ett bra sätt att börja på kan vara att ställa frågor till olika grupper av människor: Aktiva, tränare, barn, föräldrar, de som slutat, de som aldrig börjat, de som styrketränare men inte lyfter. Att ta reda på vad som skulle kunna sänka tröskeln för att komma in i idrotten tyngdlyftning. Generellt behövs också en klar målsättning och en stark och uthållig ledning i en förening och vi behöver sätta fokus på olympisk lyftning oavsett hur vi samarbetar, breddar och tänker nytt.



Ett exempel hur det ser ut 2023 när tyngdlyftningen löser tävlingsutrymme.



NIU i Falun har byggt sin lokal så här

Utmaningar och krav på lokalen

Vilken typ av verksamhet som bedrivs styr kraven på lokalen. Är det bara motionsverksamhet? Är det både barn- och vuxenträning? Ska det hållas tävlingar och i så fall bara nationellt eller även internationellt? Det går också att diskutera vad som är krav och vad som är mer allmänna önskemål.

Det går också att tänka smart kring sådant som takhöjd. Det behöver vara tre meter i takhöjd men kanske inte i hela lokalen, om taket lutar kan ni till exempel ha lite lägre i ena änden.

Krav på lokal för träning motion vuxna, barn eller både och

Ett generellt krav för att kunna utöva tyngdlyftning är 3x3 meter i golvyta per station samt tre meter i takhöjd. En vuxen person som klarar sig själv skulle alltså teoretiskt klara sig i en så liten lokal.

I en sådan kompletterande lokal, liksom i en utomhuslösning går det kanske inte alltid att räkna med omklädningsrum, toaletter och duschar.

Om lokalen ligger i någon typ av idrottshall/arena finns möjlighet att använda gemensamma omklädningsrum, toaletter och duschar.

Beroende på vad som ligger i anslutning till lyftytan blir önskemålen om storlek väldigt olika. Med ett stort, välutrustat gym i anslutning finns föreningar som är nöjda med ca 60 m² för själva lyftytan. För att verkligen nyttja den på bästa sätt är gummimatta att föredra framför flak men vad som är möjligt är också avhängigt av hur golvet ser ut under.

För att ha en hel lokal till sitt förfogande för träning ligger ett minimum på ca 100-150 m². För att kunna arbeta med barnträning, mer allmänfys, sprint, hopp och så vidare är ytterligare ca 100 m² att föredra.

För en väl fungerande föreningsverksamhet vore det önskvärt med kontor/teorisal för styrelsearbete och utbildning i anslutning till lyftytan. Alternativt skulle kommunen kunna upphandla konferensrum för utbildning till föreningspris, något som skulle kunna komma flera föreningar till del.

Koncept träningsyta

Svenska Tyngdlyftningsförbundet har, tillsammans med Eleiko, tagit fram hur en yta skulle kunna nyttjas om ni har tillgång till 20, 60 eller 100 m². Syftet är helt enkelt att ge inspiration till framtida projekt om träningsytor.

Koncept 20m²



Koncept 60m²



Koncept 100m²



Utrustningsleverantörer

Ett modernt träningsställe har många olika utrustningsval att göra. Eleiko är den traditionella leverantören av stänger och vikter till svensk tyngdlyftning. De har dessutom allt från kettlebells till maskiner.

Dessutom behövs exempelvis balansbollar och sådant som gummiband och rep. Det finns otroligt många varianter. Det man ska tänka på är att allt gummi torkar och blir poröst. Man måste byta gummiutrustning med jämna mellanrum.

När det gäller medicinbollar finns det många olika sorter, från dämpade till dynamiska eller handtagsbaserade, det gäller att veta vad man vill ha. Så har vi roddmaskiner och andra maskiner och träningsredskap med egna utbildningsplattformar; TRX, bosu-boll och bulgarian bags.

Krav för tävling

För att kunna anordna tävlingar behövs det omklädningsrum, duschar och bastu, plats för tävlingspodium, uppvärmningsyta, publik, domare, speaker och tävlingssekreterare. Däremot behövs inte betong i en sådan lokal, tävlingsflaket räcker.

Podiet måste vara minst 10 x 10 meter. (I Sverige nöjer vi oss ofta med 7,2 x 7,2 meter). Beroende på lokalens utformning (en avlång lokal kan vara något mindre) kräver detta mellan 150 m² och 250 m². Det går att hyra in sig i till exempel en inomhushall men det är en stor utmaning att flytta all utrustning. Det är även en stor investering att införskaffa tävlingsflak.



Så här såg det ut på SM i Visby 2023

KRAV FÖR TÄVLING

Podiet måste vara:

- En stabil konstruktion.
- Minst 10 x 10 meter. (I Sverige nöjer vi oss ofta med 7,2 x 7,2 meter).
- Max 80 cm högt i förhållande till hur högt domare och jury sitter.
- Trappsteg som är utformade enligt svensk byggnorm. Viktigt att de sitter fast med podiet.
- Två bommar ska stoppa stången vid ett misslyckat lyft. De ska vara:
 - 5 meter långa.
 - Max 20 centimeter höga.
 - Max 20 centimeter breda.
- Säkert fastsatta på podiet. Den främre ska sitta minst 2,5 meter från främrekanten av tävlingsflaket och den bakre ska sitta minst 2 meter från bakre kanten av flaket.

Tävlingsflaket måste vara:

- Jämnt och får inte luta.
- Kvadratisk.
- 4 x 4 meter.
- Tillverkat av hårt lövvirke (hardwood), antingen hela stycken eller limmat virke. Det får max vara 20 spontar och notar av träplank.
- Planken ska sättas ihop med minst tre stålstänger.
- 10 centimeter högt. Om det står på ett podium ska det vara 10 centimeter högre än podiet).
- Ha en 10 centimeter bred gränslinje. Om omgivande golv har liknande färg ska kanten ha en annan färg än golvet för att visa var gränsen av flaket går.

2 Träningsflaken/uppvärmningsflaken ska vara:

- 3 meter breda och 2,5 till 3 meter långa.
- Av något halkfritt underlag.
- Numrerade med start på 1.

Plats för domare, speaker och tävlingssekreterare.

Utmaningar kring hållfasthet

Ett återkommande krav från kommuner och fastighetsägare är att undergolvskonstruktionen ska vara betong och med olika mattor över det. Därför rekommenderas ofta lokaler i bottenvåning.

Dock finns redan idag exempel på lokaler med träbjälklag där tyngdlyftning bedrivs på ett tillfredsställande sätt. Dessutom finns andra lösningar för att bedriva tyngdlyftning högre upp i byggnaden, vilket är intressant utifrån att komma upp ur källaren och synas mer.

Exempel Lysekils kraftsportcenter

I en ny tillbyggnad utanför gymmet anlades under 2021-2022 en ny lyftyta. För att testa olika golvkonstruktioner har de hissat upp 180 kg på en stång med hjälp av truck och sedan släppt ner den på de olika lösningarna. Det som i de testerna visade sig hålla, och som nu fungerat i praktiken i snart ett år, är 45x95 brädor ihopsatta på höjden med skruv och lim. De ligger löst på 10 mm gummimatta, limträbalkar och L-balkar. 30 mm gummimatta ligger sedan löst ovanpå. Alla väggar är förstärkta längst ner med durkplåt i aluminium ifall stången rullar.

Exempel gym i Schweiz på sjätte våningen

Eleiko har varit med och byggt flera typer av gym högre upp i olika byggnader i Europa, exempelvis ett crossfitgym i Hamburg med bostäder ovanpå och andra, rena idrottscenter.

Ett exempel är OYM arena, ett "high performance center" i Schweiz. Där ligger tyngdlyftningsytan på sjätte våningen, den är 50x50 meter och har inga pelare. Här har de gjort droppstest med 270 kg från 2,2 meter vilket har givit bra resultat. Golvet består av en mjuk matta (ju tjockare desto bättre), sedan betong och så en gummimatta på det.

Enligt Eleiko går allt att lösa så länge själva byggnaden klarar vikten. Källare kanske är billigare och enklare, men att komma upp i byggnaden handlar "bara" om pengar och ansträngning. Vad som behövs göras beror på själva byggnaden, alla byggnader är olika så varje projekt behöver bedömas separat.

Generellt går det att häva vibrationen av viktsläpp genom att antingen separera golvet från byggnaden eller genom att golvet har en tillräckligt stor massa (så att det inte kommer i svängning så lätt). Allra bäst är en kombination av detta.



I en ny tillbyggnad utanför gymmet i Lysekils kraftsportcenter anlades under 2021-2022 en ny lyftyta.

Golv

Som nämnts behöver man fundera på om man vill ha gummimattor i hela lokalen eller specifika flak för lyftning. Eleiko tillhandahåller flak som dämpar ljud och vibrationer och har dessutom tagit fram rekommendationer för hur golvet kan byggas upp.

Det finns en uppsjö av olika underleverantörer på golv. Det finns också olika behov vad gäller golv. Sök på nätet och försök hitta referenser på potentiella underleverantörer samt prata med andra gym, kommun och byggföretag som kan ha erfarenheter och idéer. Kontakta gärna förbundet för att diskutera. Det kan vara olika leverantörer beroende på om man vill renovera eller bygga nytt. Det kan vara värt att söka lokal kompetens, små leverantörer som kanske inte ens bryr sig om att marknadsföra sig på nätet.

Det är också viktigt att tänka på att skydda sportgolvet så att det inte förstörs. För detta har Eleiko tagit fram guider som finns här: www.tyngdlyftning.com/forening/anlaggningar

Utmaningar kring ljud

Eftersom ljud kan vandra genom byggnadsstommar och ventilation rekommenderas generellt inte tyngdlyftningslokaler i anslutning till ljudkänslig verksamhet så som kommersiella lokaler, utbildningsverksamhet eller bostäder.

Här finns det emellertid exempel även i Sverige på att det går att lösa dessa frågor så att tyngdlyftningsträning bedrivs i bostadshus med bra resultat.

Exempel SAK

Stockholms Atletklubb ligger i ett suterränghus vilket gör att de är i både markplan och källarplan, därmed har de grannar både vägg i vägg och ovanför sig. Efter att det kommit klagomål från både boende snett ovanför och affärslokal bredvid gjordes både mätningar och besök där det konstateras att klagomålen var välgrundade.

Intressant nog visade det sig att olika typer av lyft störde på olika ställen. Bara att flytta runt exempelvis överstötsbänkar och vägghängda vikter påverkade hur störande ljudet blev. Det gick också olika bra att lyfta tungt i olika delar av lokalen.



Grannar till tyngdlyftningen kan tycka att ljudet är en utmaning. Men det finns lösningar.

Efter att ha gjort om golvet (betong som grund, sedan en tunn matta, en tjock skiva plywood och ett tjockt lager gummi) samt dels tagit in ljuddämpande podium, dels börjat använda crash-pads för lyft över 70 kg i övriga delar av lokalen har det inte varit några klagomål från grannar. Det kräver lite anpassning av lyftarna, att lära sig var de behöver lägga crash-pads i förhållande till sig själv när de lyfter men det har enligt uppgift fungerat bra.

Undertak samt dämpade podier och crashpads har gått på ca 250 000 kronor, vilket man till stor del fick bidrag för, framför allt till taket.

Exempel Mosseberg

I början av 2000-talet byggdes lokalerna ovanför tyngdlyftningsklubben om till bostäder vilket skapade problem och föreningen vidtog åtgärder. De har ljudisolerat taket med speciella plattor och lagt ljuddämpande material i hela golvet. Dessutom har de begränsat öppettiderna något samt lämnat direktnummer till grannarna för eventuella problem. Nu fungerar samarbetet enligt uppgift mycket bra.

De ljudisoleringsmattor som ligger på flaket kostade ca 20 000 kr.

Ljudabsorberande plattor i taket

När det gäller minska ljud och vibrationer är det vanligt att göra ett undertak och sätta in ljudabsorberande plattor. På sajten undertaksportalen.se finns olika undertaktsleverantörer och -lösningar samlade.



Här finns också en gör-det-själv-instruktion för den som hellre vill det

Crash-pads

Några föreningar har haft hjälp av crash-pads för att minska ljud och vibrationer. Det finns många leverantörer och varianter som ni hittar genom att söka på crash-pads på nätet.



Här finns även en instruktion om hur man kan göra egna



Aurora mobilitetshus i Lund, ett exempel på ett nytt tänk när det gäller lokal.



Det går att dela lokal med ett gym.
Foto: Eleiko

Förslag på lösningar – fördelar och nackdelar med olika lokalalternativ

Traditionell lokal i källaren

Den traditionella lokalen i källaren är olika väl anpassad för idrotten beroende på storlek. I vissa fall täcks hela föreningens behov och i andra inte. Oftast finns det inga ytor för sådant som uppvärmning och allmänfys vilket också i många fall gör lokalen mindre lämplig för barn- och ungdomsträning. Ligger den i en idrottshall är övriga ytor, inklusive trappor och korridorer ofta hårt belastade av andra idrotter och ligger den i ett bostadshus finns absolut inga övriga ytor att använda för alternativ träning.

Ofta är placeringen sådan att få människor passerar, och när verksamheten ligger bakom en stängd dörr kan det finnas ett stort motstånd mot att öppna den och gå in för människor som inte har anknytning till klubben eller sporten. Detta går helt emot de studier som visar på vikten av att gränserna ska vara låga för att komma in, att det ska vara lätt att hitta och känna sig välkommen in.

Då ytan ofta är begränsad är det svårt att bjuda in grupper som skolor och fritidsgårdar och trängseln påverkar också möjligheterna till samarbete med exempelvis lagidrotter. Något som skulle kunna vara fruktsamt för båda parter.

Den största fördelen verkar vara att det inte direkt stör någon annan. Nästan som om tyngdlyftningen som sport främst skulle vara ett problem och inte en möjlighet. Kanske kan vi också uppleva att det är en fördel att själva inte bli störda, risken är dock som vi sett ovan att det blir svårare med rekryteringen.

Delad lokal, med exempelvis gym

De föreningar som driver eget gym tjänar ofta på det ekonomiskt, den som hyr in sig hos någon privat riskerar att det i stället belastar ekonomin onödigt mycket. Är ytan större finns också möjlighet att erbjuda andra idrotter utbildning i lyftteknik eller bara tillgång till lokal och utrustning.

När det gäller att bedriva träning i grupp samtidigt som andra tränar i närheten har både för- och nackdelar. Är det duktiga lyftare kan de tjäna som förebilder och dessutom kan motionärer bli nyfikna på klubbens verksamhet och vilja ta steget in. Har någon tagit sig in på själva gymmet är steget kortare till att ställa frågan om att få vara med och träna i klubben.

Nackdelen är att det kan upplevas som störande att det pågår andra saker runtomkring, detta kan stjåla uppmärksamhet från både deltagarna i gruppen och tränaren. Det här är dock vardag för många andra sporter. Exempelvis simning, orientering, yngre fotbollslag, tennis med flera har sällan möjlighet att bedriva sin träning helt separerade från allmänheten.

En annan nackdel kan vara om den kommersiella delen äter upp all plats för den ideella.

Skrubben under trappan

Att hitta mindre outnyttjade ytor kan bidra till verksamheten i olika grad. Finns det bara plats för en lyftare går dock viktiga värden som gemenskap och delaktighet förlorade. De som skulle kunna bedriva träning där är rutinerade lyftare som kan klara sig själva, visst kan det lösgöra lite plats för andra men inte mycket. Och frågan är om den vinsten vägs upp av förlusten att förebilder försvinner från den gemensamma träningen. En av styrkorna med tyngdlyftning är att alla kan träna tillsammans.

Men redan på 20 m² kan man som vi sett få in två lyftstationer och därmed upp till 6 aktiva, det blir trångt men det utökar lyftmöjligheterna. Om det finns en annan, större lokal i närheten för den ordinarie verksamheten kan den lilla ytan ge ett bra tillskott av träningstid för mindre grupper. För- och nackdelar behöver bedömas av varje enskild förening.



*Att träna utomhus kan vara ett sätt att hitta nya ytor samt samtidigt visa upp idrotten och skapa intresse hos nya målgrupper.
Foto: Eleiko*

Utomhus

I många andra idrotter bedrivs en del av träningen utomhus för att utöka träningstiden och verkligen utnyttja tiden i hall optimalt. Det är ingen utbredd tradition inom tyngdlyftning även om det förekommer på sina håll.

Intressant nog verkar det vanligare att andra idrotter tränar sin kompletterande olympiska lyftning utomhus än att lyftklubbarna själva gör det. Elitföreningar i exempelvis hockey och handboll uttrycker att de kör all lyftning utomhus året om, vid vissa moment fungerar det med vantar. *"Är det riktigt kallt får man köra aktiv vila"*.

All lyftning går kanske inte att köra utomhus. Men teknikpass, kappträning, hopp, sprint, dynamisk rörlighet med mera skulle kunna gå alldeles utmärkt om förutsättningarna finns. En grupp som gör detta något pass i veckan lösgör mer yta och fler möjligheter till träning. Även barngrupper med mer fokus på allmänfys skulle kunna få ett extra pass i veckan genom att flytta ut.

Det finns exempel på föreningar som ligger så till att de har nära ut och lättare möjlighet att flytta ut utrustning. För andra finns det både färdiga containerlösningar från exempelvis Eleiko och möjlighet att köpa utrangerade containrar och själva inreda (och göra så att den del som öppnas upp blir ett tak). Löparbanor kan fungera att lyfta på men i många fall behöver man komplettera med gummimattor.

En nackdel är att fukt, temperaturskillnader och själva bärandet fram och tillbaka ökar slitaget och det kan vara tungt att flytta utrustningen. Dock kan sådant som stora tunga mattor ligga ute hela tiden medan 1x1 mattor kan flyttas ut. Vid stark blåst kan lyftmomenten upplevas som osäkra.

Med en genomtänkt strategi skulle dock utomhusträningen kunna vara ett sätt att både lösgöra plats i den vanliga lokalen och samtidigt öppna upp gränserna mot omgivningen, att visa upp sig och att skapa intresse hos nya målgrupper.

Fem saker att tänka på när det gäller utomhusträning inspirerat av Eleiko:

- 1. Platsen** behöver vara plan och stryktålig och det behöver finnas tillräckligt med utrymme för att kunna utföra alla övningar. Vissa moment så som träning med kroppen eller kettlebells passar på en gräsmatta men ska ni släppa vikter behövs det gummimattor eller flak. Optimalt är om ni kan träna både med och utan tak, ett tak skyddar förstås utrustningen och gör det enklare att träna i alla väder. Även skydd mot vind gör att ytan kan användas oftare.
- 2. Utrustningen** kan delas upp i sådant som kan lämnas utomhus och sådant som behöver tas in när det inte används. Ställningar och riggar finns galvaniserade och i olika storlekar som passar olika stora ytor, dessa kan stå kvar utomhus året om. Det finns även olika lösningar där vanliga containers kan utrustas med rig för olika antal lyftstationer beroende på behov. Även gummimattor kan lämnas utomhus. Stänger, bänkar, vikter och andra lösa delar behöver dock tas in och torkas av.
- 3. Hållbarheten** ökar om ni köper in utrustning som är framtagen för att användas utomhus, sådant som är galvaniserat eller i rostfritt stål. Ju mer utrustningen kan tåla damm, fukt, smuts och temperaturskillnader desto bättre.
- 4. Vilka och hur många är användarna?** Är det bara barn och ungdomar eller även vuxna? Är det mest för allmänfys eller i vilken mån ska man kunna bedriva avancerad, tävlingsförberedande tyngdlyftning? Att noga tänka igenom vad ni vill ha utomhusytan till ökar naturligtvis förutsättningarna att ni ska få det som ni vill ha det.
- 5. Förvaringen** av fria vikter och andra lösa delar behöver vara skyddad från väder och vind. Containerlösningar kan tjäna som både träningsyta och förvaring men om ni har utrustningen i en annan byggnad behöver det vara rimliga avstånd att bära den fram och tillbaka.



*Det finns olika lösningar där
containers kan utrustas med
lyftstationer beroende på behov.
Foto: Eleiko*



Förslag på lösningar – fördelar och nackdelar med olika typer av samarbeten

Ett återkommande tema i hallfrågor är som nämnts tidigare vikten av att tänka på fler funktioner. Fundera därför på vilka ni skulle kunna dela yta med. Det är olika vilka idrotter som skulle kunna vara intressanta i olika kommuner och områden men att försöka tänka lite vidare och friare kring den frågan kan vara avgörande för att få mer plats.

Ett första steg för eventuellt samarbete är att svara på frågor så som: Är vår lokal verkligen full kl 16-21 alla vardagar? Är den full 9-20 på helgerna? Kan vi ha vår verksamhet vissa dagar eller tider för att på så sätt kunna samarbeta eller öppna upp för andra? Detta ger ett underlag för konkreta förslag att komma med till potentiella samarbetspartner.

Nästa steg är att kartlägga vad som finns i närheten, vilka andra verksamheter som skulle kunna vara aktuella? Några förslag följer här nedan.

Lagidrott

De stora lagidrotterna har alla behov av kompletterande fysträning och många använder moment från tyngdlyftning i sin träning. Att kunna dela utrustning och yta för detta är en möjlighet. Vid byggen av nya arenor och hallar planeras ofta för en mindre styrketräningsyta, här gäller att på ett tidigt stadium få beställaren att förstå att det med relativt liten utökad yta går att få in en hel idrott till i hallen/arenan.

Om ni kan hitta ett samarbete med någon lokal idrott går det att gemensamt uppvakta kommun eller fastighetsägare och påtala fördelarna med utökad kommunalt driven yta, inomhus eller utomhus. Tillsammans blir ni starkare än var för sig.

Har ni redan tillgång till en större yta finns möjligheten att tjäna pengar till föreningen genom att erbjuda lyftteknik eller bara tillgång till lokalen och utrustningen.

Varför inte se om vi kan samarbeta med lagsporter som innebandy, basket och handboll?

Rodd och kanot

Idrotter så som rodd, kanot med flera har ofta egna hus med små gym i. Det finns dock ett generellt behov av större och modernare gym. Många hus står på parkmark men det kan ändå i vissa fall finnas möjlighet att bygga ut eller bygga till. Gympassen är avgörande på elitnivå men de är inte så många per vecka och möjligheterna att dela lokal borde vara stora. Det går även att erbjuda utbildning i lyftteknik och kanske kan ni ha öppet för allmänheten vissa tider beroende på hur stor lokalen blir.

Gym

Som nämnts tidigare har tränare olika preferenser när det gäller hurvida de vill ha andra som lyfter runtomkring eller inte. Det kan vara störande och äta upp tyngdlyftarnas plats men det kan också dels generera intresse, dels kan det finnas de som kan tjäna som förebilder. Optimalt är en del i gymmet som är separat och om inte det går så åtminstone att den går att dela av vissa tider, liknande simskolans banor i en simhall.

Beroende på storlek på gym kan det bli lättare eller svårare att ta emot grupper utifrån i olika samarbeten. Är det ett föreningsdrivet eller kommunalt drivet gym kan det bli billigare att träna. Det finns exempel på att crossfitboxar tar emot grupper från lagidrotter så för dem fungerar det i alla fall.

Skola

Det är ett samhällsproblem att barn idag är sämre fysiskt rustade än tidigare. Dessutom visar forskning hur mer rörelse är positivt för inlärning. Dessa två ingångsvärden skulle kunna ligga till grund för olika typer av samarbeten med skolor.

För att underlätta för idrottslärarna att motivera samarbete med tyngdlyftningsförening behöver ni komma med förslag på hur detta kan kopplas till läroplanen. Försök kunna svara på sådana frågor som lärarna själva ställs inför, exempelvis:

Varför vill vi ha in tyngdlyftning i skolidrotten? Och för vems skull? Vilka förmågor vill vi att det ska svara mot? I vilken omfattning? Vilket centralt innehåll skulle det passa in under? Hur ska det bedömas?

Exempel på detta skulle kunna vara att det finns ett centralt innehåll kring träningslära och därav styrketräning. Ur det centrala innehållet hittar vi bland annat:

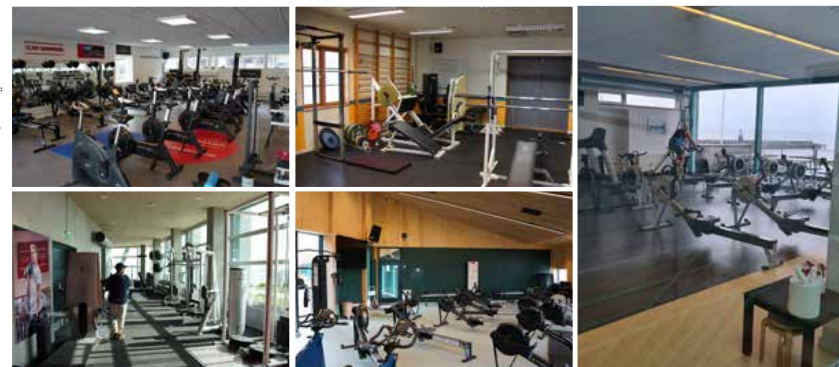
"Förebyggande av skador genom allsidig träning, anpassning av belastning och tekniker för rörelseutföranden: Planering och genomförande av olika aktiviteter utifrån hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa. Samt träningslära; konditionsträning, koordinationsträning, styrketräning och rörlighetsträning utifrån olika ändamål och individuella behov."

Ur kunskapskriterierna kan detta följa under:

*"Eleven planerar och genomför rörelseaktiviteter på ett **väl fungerande** sätt utifrån hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa. Eleven värderar på ett **välutvecklat** sätt hur olika aktiviteter och andra faktorer påverkar den egna och andras fysiska förmåga och hälsa" samt "Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar komplexa rörelser i olika fysiska sammanhang och anpassar sina rörelser **väl** till syftet med aktiviteterna."*

Det skulle då kunna bedömas under årens gång bland annat i form av tekniskt utförande (redovisning av olika övningar). Prov kring begrepp och kopplingar mellan begrepp samt träningsplanering med tillhörande diskussionsfrågor om hälsa.

Foto: Anette Önerud, Arena Vättnet.



Idrotter så som rodd, kanot med flera har ofta egna hus med små gym i. Dessa kan vara något för tyngdlyftningen att samarbeta med.

Samtidigt kan tyngdlyftning kopplas till andra frågor så som normer/identitet som ett exempel på en sport i Sverige där fler och fler tjejer deltar trots att sporten som sådan tickar många manligt kodade boxar. Det går också att undersöka tillgänglighet för olika grupper av individer, vilka hinder och möjligheter som finns och hur dessa skulle kunna avhjälpas.

Ytterligare ett förslag kan vara att bjuda in er för att föreläsa och ha workshop kring tyngdlyftning som en del av schemabrytande dag eller temadag/ idrottsdag.

Oavsett vilken ingång ni väljer ligger initiativet på idrotten att kontakta idrottslärarna och underlätta för dem att motivera och välja samarbete.

Rörelse i skolan

Följande finns att läsa på Skolverkets hemsida:

"Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket redovisar att det är möjligt att främja fysisk aktivitet på befolkningsnivå. Insatserna behöver då vara långsiktiga och riktas både till individer och till deras sociala och fysiska miljö. Skolan framhålls som en viktig aktör i ett sådant arbete (S2016/03245/FS). Regeringen ser det därför som angeläget att skolan tar vara på de möjligheter och tillfällen som finns under skoldagen för att engagera och aktivera alla barn till mer rörelse. I förlängningen kan det leda till en mer jämlik hälsa."

På många orter är samtidigt trycket hårt på de idrottshallar som finns samtidigt som skolans lokaler står tomma på kvällarna. Här vore det spännande att undersöka möjligheten att inreda någon annan av skolans lokaler på ett sätt som kan främja rörelse i skolan samtidigt som den kan användas av tyngdlyftningen på kvällstid. En sal helt klädd med gummimatta (med ett golv som tål lyftning) kunde användas som aktiv lektionssal på dagtid och träningslokal efter skolans stängning, dock behöver man fundera vidare på hur förvaringen av tyngdlyftningens utrustning skulle kunna lösas på ett bra sätt.

Tyngdlyftningsförbundet har en satsning på skolsamverkan som du kan titta in här!



Läs mer om satsning på skolsamverkan

Mobilitetshus

På många håll pågår en omvandling av de traditionella parkeringshusen som haft som enda funktion att vara en plats där man ställer bilen. Dessa har i många fall upplevts som otrygga, som en plats man inte vill vara i och de uppfördes i en tid då bilen hade en annan status än idag.

I många städer uppför de nu i stället så kallade mobilitetshus, tyvärr finns idag inte någon exakt definition av vad det innebär. Det kan vara så enkelt som att de även har cykelparkering, laddstationer och bilpool där, men det kan också finnas livsmedelsbutik, paketutlämning, co-workingyta och, varför inte, ett gym eller en tyngdlyftningslokal. Huset ska helt enkelt fyllas med aktiviteter.

I Lund är det kommunala bolaget LKP exempelvis långt framme i den här utvecklingen och har planer på flera mobilitetshus. LKP är ett aktiebolag men kan tänka sig att det på vissa platser skulle kunna försvaras att hyra ut yta mot en mindre avkastning om man får andra effekter. Människor som rör sig i lokalerna kan exempelvis bidra till trygghet. Är tyngdlyftningsföreningen med i ett tidigt skede i planeringen av ett mobilitetshus kan det finnas möjligheter att hitta former för samarbete. Kanske tillsammans med ett kommersiellt gym, genom att driva gymmet själva eller ha lokalen helt separat.

När det gäller befintliga parkeringshus kan det vara svårare, vi har exempelvis stött på platser där konstruktionen inte tål lyftning, där det finns risk för sprickbildning. Men som nämnts tidigare måste varje hus bedömas för sig.

Försvarsmakten och räddningstjänst

Både Försvarsmakten och räddningstjänsten har en säkerhetsklassning som gör att det tyvärr inte går att ta in utomstående i lokalerna. De har dock ofta gym och tyngdlyftningsträning är i allra högsta grad relevant. Andra former för samarbete än delad lokal utreds vidare på förbunds nivå.



Sammanfattning och slutsatser

Styrketräning är en av de populäraste formerna för motion i dagens samhälle. Att bedriva den inom ramen för idrotten tyngdlyftning har många fördelar vilket borde öka chanserna att få fram fler och bättre lokaler.

Inom idrotten är förutsättningarna för gemenskap bättre, det bedrivs ett aktivt antidopingarbete, det är billigare än kommersiella gym och du kan lättare få hjälp med rätt teknik. Rekryteringen skulle dock underlättas om vi syntes mer, allra helst kom upp ur källaren.

Samtidigt behöver även vi inom tyngdlyftningen tänka i nya banor. Som förening behöver ni först tänka igenom:

- Hur vill ni utveckla er verksamhet för att på så sätt tydliggöra:
- Vilken typ av lyfta ni behöver och varför.

Sedan går det att undersöka vilka samarbetspartners och andra möjligheter som kan finnas i kommunen.

- Kan ni samarbeta med ett gym eller driva ett själva (för att också dra in pengar)?
- Finns det andra idrotter, lagidrotter eller kanske vattensporter, att samarbeta med?
- Finns det någon skola ni skulle kunna samarbeta med?
- Hur är möjligheterna att bedriva en del av träningen utomhus?

- Vad ska byggas i kommunen, dels skolor och idrottshallar, dels exempelvis mobilitetshus och andra byggnader. Försök vara med så tidigt som möjligt i projektet.

Ska vi hitta fler ytor att lyfta på behöver vi bli bättre på att beskriva fördelarna med vår idrott, bli bättre på att hjälpa till med lösningar samt bredda vårt egna sätt att tänka i frågan. Inte minst kring var, när, hur, varför och tillsammans med vem vi ska bedriva vår verksamhet.

Källor och fördjupning

”Inom tyngdlyftning förekom 2,4-3,3 skador per 1000 timmar träning”

För listor på leverantörer av golv och utrustning, följ denna länk:
www.tyngdlyftning.com/forening/anlaggningar

För hjälp med störningsärenden, ljudmätning mm, kontakta:
www.tyngdlyftning.com/forening/anlaggningar

Svenska Tyngdlyftningsförbundet kan hjälpa tyngdlyftningsföreningar som är ute efter nya lösningar för sina lokaler genom att förmedla kontakter till leverantörer och experter. Vi kan också vara med på möten med kommuner och regioner som föreningen bokar in för att hjälpa till att förstärka vad svensk tyngdlyftning är och vikten av yta för föreningen. Kontakta oss via: office@tyngdlyftning.org





Svenska Tyngdlyftningsförbundet

Skansbrogatan 7, 118 60 Stockholm
office@tyngdlyftning.org
08-699 63 30

www.tyngdlyftning.com



Följ oss på sociala medier
[@tyngdlyftningsförbundet](https://www.instagram.com/tyngdlyftningsforbundet)