

	eget anlegg kan dermed reduseres.
--	-----------------------------------

Spesifikke krav til treningsanlegget for styrkeløft

Krav til størrelse og innhold i treningsanlegg for styrkeløft vil avhenge av klubbens størrelse og hvor mange medlemmer man må regne med at trener samtidig i lokalet.

Stasjoner	En stasjon for trening av hovedøvelsene knebøy, benkpress og markløft bør være minimum 3 meter bred og 2,40 dyp. Knebøy og markløft bør foregå på oppbygde plattinger for å beskytte gulvet mot vekter som mistes på gulvet. Ved benkpress trening med sikkerhetsstativ («safetyrack») er det begrenset risiko for at vekter slippes på gulvet.
Tilgjengelighet	Dersom lokalet er tilgjengelig for rullestolbrukere bør benkpressbenkene ikke plasseres på oppbygd plating, men stå rett på gulvet slik at det blir trinnfri tilgang. En spesialbenk for funksjonshemmede er lengre enn en vanlig benkpressbenk, og bredere i fotenden slik at det skal være mulig å ligge støtt med bena reimet fast på benken. Dersom det er få utøvere som trenger/bruker spesialbenken kan det være en bedre løsning å bruke en tilleggsbenk som settes inntil en vanlig benkpressbenk som en forlengelse. Dette gir muliggjør mer optimal utnyttelse av utstyret. En benkpressstasjon som også skal kunne brukes av funksjonshemmede må være minimum 3 meter bred og 3,20 meter dyp.
Annet styrkeutstyr	I tillegg trenger klubben plass til en del annet fast utstyr som nedtrekksapparater, skråbenker, handtler, benpress og lignende. I flerbruksanlegg kan dette deles med andre.
Oppvarming, mobilitet	Vanlig utstyr for oppvarmings og mobilitetstrening er treningssykler, rommaskiner, apparater for mage- og ryggtrening, slynger, matter og lignende. I flerbruksanlegg kan dette deles med andre.
Takhøyde	Takhøyde 2,40 over treningsgulv/plating er tilstrekkelig for å trene hovedøvelsene i styrkeløft, men vil nok virke noe trykkende for høye løftere. Det anbefales derfor å ha betydelig større takhøyde i hele eller det meste av lokalet. For å kunne trene øvelser som innebærer å stå oppreist med stang med vekter på strake armer bør det være 2,70-2,80 under taket i deler av lokalet. Nedtrekksapparater, poverack og annet urstyr kan kreve større takhøyde.
Startanlegg	Et «startanlegg» som passer for en liten styrkeløftklubb (opp til ca 15-30 medlemmer og 8-10 samtidig trenende) kan inneholde 5-6 stasjoner for trening av hovedøvelsene, og noe plass til tilleggsutstyr. Anslått arealbehov er 150 m ² . Garderober, dusjer og toaletter kommer i tillegg.
Anlegg for større styrkeløftklubber	Et anlegg for en større og aktiv styrkeløftklubb (fra ca 30 medlemmer og 15 samtidige trenende) bør være ca 300 m ² . Garderober, dusjer og toaletter kommer i tillegg.
Gulv	Gulvbelegget må være lett å rengjøre for magnesiumkarbonat og talkum som

	<p>brukes under treningen. Det må gi et godt grep for skoene, glatt belegg gir stor skaderisiko. Dersom lokalene ikke ligger i nederste etasje må gulvets bæreevne beregnes, og det må vurderes om det er nødvendig med forsterkning av bæringen eller dekket for å kunne belastes med det tunge utstyret.</p>
Lyd/støy	<p>Styrketrening medfører en del punktstøy av stål mot stål, og av tunge vekter som settes ned på gulvet/plattingen. Naboskap med støyfølsomme virksomheter kan derfor være uheldig. Det er mulig å redusere lydets forplantning gjennom bærekonstruksjonen ved å bygge plattinger «flytende» på lyd- og støtabsorberende plater. Innslag av lydabsorberende materialer i vegger og himling reduserer punktstøy og klanglyd i lokalet.</p>
Luft	<p>Behov for luftskifting avhenger av hvor mange samtidige brukere man har i lokalene. Her må regler i byggteknisk forskrift følges. Skifte av 250 m³ i timen tar høyde for 25 samtidige brukere.</p>

Sist oppdatert 4.12.2017