



Treningsrom for styrkeløft



Forord

Norges Vektløfterforbund og Norges Styrkeløftforbund samarbeider med Kulturdepartementet om en felles veileder for styrkerom. Dette arbeidet er ikke ferdig, og utspillet ligger i øyeblikket hos vektløfterforbundet. I påvente av ferdigstilling av fellesveilederen har Norges styrkeløftforbund utarbeidet denne foreløpige veilederen for treningsrom for styrkeløft. Denne er langt på vei et utdrag av det som gjelder styrkeløft fra utkastet til fellesveileder. Når fellesveilederen er ferdigstilt vil den erstatte denne foreløpige veilederen for treningsrom for styrkeløft.

Veilederen er ment som et hjelpemiddel for kommuner, fylkeskommuner og idrettslag i forbindelse med innredning av et styrkerom i en flerbrukshall eller i forbindelse med innredning av et mindre rom til styrketreningsareal.

Det største brukergruppen for styrketreningsrommene i tillegg til vektløfterne og styrkeløfterne vil sannsynligvis være idrettsutøvere som driver ressurstrening som supplement til spesialtrening i sine idrettsgrener. I tillegg til dette egner rommet til uorganisert styrketrening.

Første kapittel inneholder en kort generell beskrivelse om styrketrening. Andre kapittel tar seg av beskrivelsen om størrelsen av anlegget. I tredje kapittel finnes krav til utforming av arealene. I fjerde kapittel er et eksempel på hvordan en løfteplattning kan se ut. I siste kapitlet er forslag til utstyr i styrkerommet.

Norges Styrkeløftforbund kan være behjelpelig ved planlegging av et styrkerom samt innredning av disse.

Idretten styrkeløft

Det har vært konkurrert i løfting av tunge steinvekter siden antikkens olympiske leker.

Idretten hadde sitt utspring i Storbritannia og USA, og det første styrkeløftstevnet i Norge ble arrangert i 1959. Dagens øvelser er knebøy, benkpress og markløft, som alltid løftes i samme rekkefølge.

Dagens øvelser i styrkeløft:

- I knebøy har man stangen på ryggen/nakken og etter signal fra dommeren skal man bøye knærne til øverste kant av låret (ved hofteleddet) er like under toppen av kneet. Deretter skal man komme seg opp fra denne posisjonen og tilbake til utgangsposisjonen. Stanga settes så på plass etter signal fra dommeren.
- I benkpress ligger man på en benk og holder stangen i hendene med strake armer. Etter signal fra dommeren senker man stangen til brystet, hvor man gjør et markert stopp.

Løfteren får så signal fra dommeren om press, og presser så stanga tilbake til utgangsposisjonen (strake armer). Etter signal fra dommeren settes stanga tilbake i stativet.

- I markløft ligger stangen på bakken, og med valgfritt grep med begge hender (styrkeløftgrep – undertak med den ene og overtak med den andre) holder man stangen og løfter den til man står med strake bein og strak overkropp, og skuldrene er trukket tilbake. Etter signal fra dommeren skal stanga kontrollert settes tilbake på bakken.

1. Generelt om utforming av styrkerom

Styrketrening er en svært viktig komponent for at helheten i treningen skal ivaretas. Derfor er det viktig at flerbrukshaller/idrettshaller inneholder gode styrketreningsrom som gir muligheter for allsidig trening. Styrketreningsarealet kan gjerne inneholde eget areal for frie vekter og et område for styrketreningsapparater.

Et anlegg for styrketrening krever mye tungt og plasskrevende utstyr som ikke kan rigges opp og ned for hver trening. Det er derfor nødvendig med et eget lokale eller område som ikke brukes til andre former for trening.

Innredning av styrketreningsrom stiller spesifikke krav til utforming og konstruksjon. Disse trenger ikke være kostnadskrevende tiltak, men kan forbedre utnyttelsesgraden av rommet samt at med riktig konstruksjon og riktig utstyr er vedlikeholdsbehovet relativt lavt. Det er særlig behovet for godt fundament for gulvet, og gode løsninger for frivektene som avgjør vedlikeholdsbehovet.

I de andre nordiske land er ikke-kommersielle styrkerom et vanlig supplement i et idrettsanlegg. Det er også en økende tendens at de fleste treningslokalene er åpne for brukerne uten at instruktørene er tilstede. Styrketreningsapparatene er i stor grad selvinstruerende.

Det er en fordel om styrketreningsrom er i bygningens nederste etasje. Dette ned hensyn til gulvkonstruksjon og støy.

2. Størrelsen på anlegget

2.1 Størrelsen på rommet/styrketreningsarealet

Et styrketreningsrom bør være romslig og gi trygg trening når det er mange tilstede. For å få en godkjent spillemiddelsøknad i en flerbrukshall må størrelsen på styrketreningsrommet være minimum 60 m². Er imidlertid styrketreningsrommet over 150m² vil dette gi mulighet til ekstra spillemidler.

En rektangulær rom vil gi best utnyttelse av arealet. Rommet kan da være av størrelsen 6 x 10 m. eller 8 m x 15-20 m. Da kan utstyret være plassert ut mot veggene og det vil da være plass til å bevege seg i midten i rommet.

I et slikt rom kan 15-20 personer trene samtidig forutsatt at lufteanlegget er godt dimensjonert.

2.2 Størrelsen på frivektområdet i rommet

Det bør settes av minimum 2,5 x 3 meter for hver stang/løftestasjon. På en platting på 2,5 x 3 meter kan 3-4 personer trene effektivt sammen.

Dersom lokalet er tilgjengelig for rullestolbrukere bør benkpressbenkene ikke plasseres på oppbygd platting, men stå rett på gulvet eller nedfelt platting 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 muliggjør mer optimal utnyttelse av utstyret. En benkpresstasjon som også skal kunne brukes av funksjonshemmede må være minimum 3 meter bred og 3,20 meter dyp.

Innredningen av rommet bør være slik at det er et naturlig skille mellom den delen av rommet som brukes til frie vekter, og den delen av rommet som brukes til andre øvelser.

Det forutsetter imidlertid at det er god plass foran plattingen, slik at andre ikke kommer for nær den som løfter. Helst bør avstanden fra framkant av platten til nærmeste vegg være minst 3 meter. Dette er viktig av sikkerhetsmessige grunner.

3 Krav til utforming av arealene

3.1 Gulv

Styrkebehovet i fundamentet og dekket blir ofte undervurdert. Dette kan gi uforutsette vedlikeholdskostnader, og kan legge begrensninger på bruken av rommet.

Gulvet må tåle at det slippes ned vekter uten at gulvet knuses eller får skader. Dette setter store krav både til fundament og til overflate. Det er en forutsetning at fundamentet er utført i armert betong.

Som overflate anbefales gummimatter. Mattene er svært slitesterke, og tåler alt fra små uhell med vektene, til at vekter slippes fra hodehøyde. Ved slitasje kan man skifte ut en og en matte uten å måtte skifte hele gulvet. Det vises for øvrig til kapittel 3 der det beskrives hvordan man kan lage ”plattinger”.

På den delen av rommet der det ikke brukes frivekter kan man alternativt bruke vanlig linoleum gulvbelegg i stedet for gummimatter. Dette er imidlertid langt fra så slitesterkt som gummimattene, og ved uhell kan gulvbelegget raskt få hull. I tillegg blir gulvet langt hardere å gå på ved bruk av linoleum på betong.

3.2 Vegger

Veggene i rommet bør ikke være av betong (se punkt 3.4 om akustikk) Ut over dette stilles ikke spesielle krav til veggene i rommet. Fargen på vegger bør helst være ensfarget og lyse.

3.3 Tak

Takhøyden i frivektsavdelingen bør være 3- 3,5 meter. En person på 2 meter bør kunne stå oppreist i rommet med en vektstang på strake armer over hodet uten at skivene kommer i berøring med taket. Fargen på taket bør helst vær lyst og matt. Lavere rom vil kunne fungere for styrkeløft, men da vil det ikke være mulig å trene vektløfting i samme rom. Der det er mulig å få til, bør styrkerommene tilrettelegges for begge idrettene.

3.4 Belysning

Det er trivelig med dagslys i styrketreningsrommet, men det kan også være sjenerende for enkelte av aktivitetene. Direkte sollys inn i styrkerommet er ikke ønskelig fordi det kan vanskeliggjøre temperaturreguleringen i rommet samt at det kan virke forstyrrende for styrketrening. Derfor er det viktig at eventuelle vinduer kan blendes av.

3.5 Ventilasjon og varme

God ventilasjon er viktig. Ventilasjonen bør kunne tidsstyres og reguleres. Det bør tilrettelegges for at temperaturen i styretreningsrommet kan reguleres uavhengig av anleggets temperaturregulering. Normaltemperatur bør kunne reguleres mellom 15-22 grader.

3.6 Akustikk

På grunn av akustikken i rommet bør man unngå vegger i betong. Alternativt bør veggene/tak være konstruert slik at de demper punktstøy og klanglyd. Dette kan gjøre for eksempel med lydabsorberende paneler i veggen/himlingen.

4. Et eksempel på hvordan en løfteplattung kan utformes

En løfteplattung kan enten kjøpes ferdig bygd eller utformes av idrettslaget/utbygger selv. Det viktigste er at underlaget er solid og plattingen er laget av slitesterk materiale. Det beste resultatet ved bygging av en løfteplattung får man ved å senke plattingen i betonggulvet slik at den er i samme nivå som øvrig gulv. Bruker man materiale beskrevet i dette eksempelet bør da plattingen senkes med ca. 3cm.

Det er flere måter å bygge en plattung på, med dette eksempelet er det gitt en beskrivelse av en type plattung som er i bruk i Rosenborg flerbrukshall i Trondheim.

- **Materiale:** Bjørk finerplater, 240 x120 x 2 cm.

- **Underlag:** underlagsplast, eks som for parkettunderlag 5-10mm. Dette for å ta imot ekstra støt når stanga slippes ned på platt. Skal det løftes direkte på plattingen, bør man slisse inn 2 stk gummimatter
- **Størrelse:** Kapp og legg plater slik at ønsket mål blir 4x4m.
- Om man ønsker en mindre treningsplatting, kan målene krympes til 3x2,5m

Plattingen består av 2 lag med plater, der øverste laget krysslegges mot første lag.

Lag nr to med plater legges med omskjøt/krysses mot første lag, legg lag nr to med plater løst for tilpassing. Plater skrues sammen med kraftige treskuer, lengde 35mm, i alle skjøter ca. 10cm mellomrom.

- Mål ut midten på plattingen, deretter 50cm ut til hver side. Det blir da 1m bredde, dette er plassen løfteren står på.
- Så måles opp plassen for nedfelling av gummimatter. Mål ut ca 70cm bredde på hver side. Lengde bør være ca 180cm fordelt fra midten Merk opp dette. Dette skal da bli en sliss på 70 v 180cm.
- Skjær ut i lag 2 opptegnet sliss. Det felles da ned gummimatter som har mål 180x70x2cm.
- Skru plattingen godt sammen rundt hele nedfelt gummimatte.

Plattingen bør males/lakkeres med en grov type maling/lakk som gjør den sklisikker.

Plattinger for markløfttrening bør dekket av sklisikkert teppe.

5. Utstyr og innredning

5.1 Kvalitet

Når et styrketreningsrom skal innredes er det viktig at utstyret er av rett kvalitet. En del øvelser med frivekter setter spesifikke krav til utstyret for eksempel frivendinger (jmf punkt 5.3). Utstyret i et styrkerom må kunne tåle stor belastning og slitasje. Erfaringen viser at prisen på utstyret ofte gjenspeiler kvaliteten og holdbarheten, slik at å kjøpe billig utstyr ofte er en dårlig og kortsiktig investering.

5.2 Løfteplattinger for frivektstrening/markløft

Plattingene bør være laget av et materiale som ikke er glatt der utøveren står. Heldekkende, sklisikkert teppe kan være en god løsning. Området vektene slippes på bør bestå av gummimatter for å unngå skader på gulvet når vektene settes ned / slippes ned.

5.3 Frivektsstenger

En stang som skal kunne brukes til variert trening må ha gode kulelager. Uten riktig utstyr er det vanskelig å utøve vekttrening hvor stanga løftes over hodet (rykk og støt). Den mest allsidige stangen for vektløfterøvelser er derfor en olympisk vektløfterstang, som har bra

kulelager og grep, og som tåler tunge løft. For styrkeløftøvelsene knebøy, benkpress og markløft bør en IPF-godkjent styrkeløftstang brukes. Denne er stivere og gir bedre sikkerhet for svært tunge løft i for eksempel knebøy og markløft, og har riktig merking av maksimal tillatt grepsbredde i benkpress.

5.4 Vektskiver

Skiver som er beregnet for bruk på olympiske vektløfterstenger. De bør være av den typen som er konstruert for å slippes fra over hodehøyde. Slike skiver er i hovedsak laget av gummi. Skiver parvis fra 1 kg – 25 kg er å anbefale. Et sett med vekter totalt for eksempel 190 kg gir mulighet til god styrketrening. For øvelser som knebøy og benkpress kan også jernskiver brukes.

5.5 Knebøystativ

- Bør være stødig og solid konstruert
- Bør kunne stille høyden opp og ned

5.6 Benkpressbenk

Bør være stødig og solid konstruert
Bør kunne stille høyden opp og ned
Bør ha sikring

5.7 Håndmanualer

Tilstrekkelig med enhånds hantler for eksempel. Parvis fra 1 til 15 kg. Håndmanualer bør oppbevares i et stativ.

5.8 Benk for bruk med håndmanualer

En justerbar benk som man kan sitte eller ligge på når man trener med håndmanualer.

5.9 Ergometer/spinningsykkel

Ergometer/spinningsykkler gir gode muligheter for oppvarming.

5.10 Gymnastikk matter

Mattene fås med forskjellige mål og tykkelser.

5.11 Hoppetau til trening

Forskjellige lengder fra 250 cm til 270 cm. Tauene kan også brukes til tøyningsøvelser.

5.12 Trekkapparater

- Apparatet bør gi mulighet å trene stående, knestående og sittende.

6 Universell utforming

Det er forutsatt at alle idrettsbyggene tilfredstiller kravene for plan og bygningsloven og med hensyn til universell utforming, derfor vil denne veilederen konsentrere seg å beskrive utforming og inredning av styrketreningsrommene.

Dagslys, kunstig belysning og fargevalg må planlegges samtidig for å framheve omgivelsenes hovedform og funksjoner. Unngå blending og motlys. Svært blanke gulv gir refleks som skaper problemer for både synshemmede og andre. Det bør være god kontrast mellom gulv og vegg.

Framheving av form skjer ved å variere lyshet, fargemetning og fargetone. Steder som bør markeres med fargekontraster er søyler, dører, trappetrinn, rekkverk, heiser og informasjonstavler. Det er også viktig med kunstig belysning på slike steder. Lyskultur anbefaler 100 lux generelt for korridorer, men belysningen må vurderes ut i fra hvilke funksjoner som finnes.

Glassfelt som kan forveksles med fri passasje, bør markeres spesielt. Det bør finnes glassmarkører i høydene 90 cm og 150 cm fra gulv. Det anbefales å benytte forskjellige typer markører i dørflater og vindus-/glassveggflater. Unngå vinduer for enden av en korridor. Dette gir lett blendingseffekt.

Rom i publikumsbygning der forsterker og høytalersystem for kommunikasjon med publikum er montert, bør være utstyrt med teleslynge, infrarødt lydoverføringssystem eller tilsvarende system for lydoverføring. Rom med forsterket lydoverføring skal ved inngangen være tydelig merket for å gjøre oppmerksom på at slikt anlegg er installert. Bakgrunnsstøy kan være svært sjenerende for høreapparatbrukere. Ved hjelp av teleslynge kan lyden fra et høyttaler- eller forsterkeranlegg overføres til høreapparatet uten at bakgrunnsstøyen blir forstyrrende. I idrettsbygg og idrettsanlegg der det er forsterker- og høytalersystemer, er det krav om at rommet har teleslynge. Dersom anlegget har en resepsjon eller informasjonsskranke, kan det være aktuelt å installere skrankeslynge. Ordinær teleslynge bør legges rundt hele lokalet. For store lokaler er seriekoblede slynger i gulvet den beste løsningen. Teleslyngen må ikke legges i samme rør som andre ledninger, under armering eller i metallrør. Sitteplassen bør være minst 1,5 metter fra teleslyngen for å unngå forstyrrelser. På steder der teleslynge er montert, skal dette være tydelig merket i form av et eget piktogram.

Styrketreningsrom bør være tilgjengelige for utøvere i rullestol (minimum dimensjonert for manuelle rullestoler og mindre elektriske rullestoler). Både fastmontert og flyttbart utstyr må plasseres slik at det tas hensyn til fremkommeligheten for rullestol. Dette gir ofte samtidig gode løsninger for synshemmede.