

# Styrketräning, bra för barn

Att låta barn styrketräna, är det ett behov hos alltför resultatnriktade tränare och föräldrar som leder till skador hos barnen eller är det en del av en sund träning?

Michail Tonkonogi, universitetslektor i medicinsk vetenskap, inriktning idrottsfysiologi, vid LIVI/Högskolan Dalarna har arbetat med detta kontroversiella ämne. Forskningen har bland annat lett till en artikel i tidningen Svensk idrottsforskning nr1. 2007. Den 28/3 föreläser Tonkonogi om ämnet och i samband med föreläsningen presenterar Högskolan Dalarna en del av den idrottssatsning som sker. Hör gärna av er med frågor och om ni vill ha en intervju med Michail Tonkonogi och/eller verksamhetsledare för LIVI, Helena Bellardini.

Mer information finns i de bifogade dokumenten eller på [www.du.se/livi](http://www.du.se/livi).

Datum: 28/3

Tid: 18.00

Plats: Föreläsningssal 5

Kontaktperson: Helena Bellardini

E-post: [hbe@du.se](mailto:hbe@du.se)

Telefon: 023 77 80 73,  
070- 645 08 35

*Föreläsningen kommer även att kunna ses via Internet.*

Välkomna!



LIVI

HÖGSKOLAN Dalarna

IDROTTSVETENSKAPLIGA  
INSTITUTET