

# DET HÄR ÄR TYNGDLYFTNING



## Viktiga årtal

<b>1891</b> Första VM London	<b>1896</b> Första OS Athen	<b>1905</b> IWF bildas	<b>1907</b> Sverige går med i IWF	<b>1920</b> Viktclasser införs	<b>1922</b> STF bild
------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	---	--------------------------------------	-------------------------

### Olympisk idrott

Tyngdlyftning är en idrott med traditioner och fanns med redan under de första olympiska spelen i Aten 1896 och damerna kom sedan med på OS-programmet först vid OS i Sydney 2000. Förr tävlade vi i ett flertal grenar, såväl enarms- som tvåarmslyft. Från och med 1972 är ryck och stöt de två delgrenarna i olympisk tyngdlyftning.

### Världsidrott

Idag tävlar 193 nationer i tyngdlyftning spridda i alla världsdelar vilket gör det internationella tyngdlyftningsförbundet, IWF, till ett av världens största internationella förbund. Damlyftningen har sedan starten 1987 ständigt vuxit och är idag lika populär som herrlyftningen.

### Tyngdlyftningen i Sverige

Tyngdlyftning bedrivs i alla åldrar och tävlingar arrangeras för knattar och ungdomar, juniorer, seniorer samt veteraner.

I Sverige har intresset för tyngdlyftning exploderat som motions- och komplementidrott och tyngdlyftning har blivit ett naturligt inslag för många idrottare.

Nu finns över 100 föreningar, över 10 000 medlemmar och 1 000 tävlingslyftare i Sverige. I vår sport kan alla träna och tävla tillsammans; sjuåriga nybörjare med landslagslyftare, killar med tjejer.

Allt fler kvinnor utövar tyngdlyftning och många framgångsrikt. Fördelningen tävlingslyftare i Sverige är ungefär 40 % kvinnor och 60 % män. Dessutom gör Svenska Tyngdlyftningsförbundet nu en satsning för att fler barn- och ungdomar ska vilja testa sporten.

### Svenska framgångar

Endast tre svenskar har i tyngdlyftningens ärofyllda historia tagit VM-guld. Arvid "Starke-Arvid" Andersson (1946), Bo Johansson (i ryck 1969) och Leif Nilsson (i ryck 1978).

I modern tid är det få svenskar som tagit medaljer eller ens blandat sig i kampen om medaljer på stora mästerskap. Men kanske har det lossnat nu? Från att Leif Nilsson tog ytterligare ett brons, den gången i stöt 1979 dröjde det till 2021 innan nästa svensk fick kliva upp på en VM-prispall. Patricia Stenius tog VM-brons i både ryck och sammanlagt i 71 kg-klassen på VM i Uzbekistan.

Patricia tillhör den nya generationens framgångsrika svenska lyftare och har de senaste åren dessutom blivit fyra på OS (2021) och tagit EM-guld (2018). Förutom Patricia har Angelica Roos tagit EM-silver (2018) på seniorsidan medan Tilde Muhrman tog ett guld i stöt på ungdoms-EM (2021).



TOKYO 2020

TOKYO 2020

## Viktiga årtal

1933

Enarmslyft  
avskaffas

1958

Sverige arrangerade VM  
(även 1963 & 1985)

1972

Delgrenen press  
avskaffas

1987

Sverige går  
med i IWF

2000

Damer i OS  
& med nya viktclasser

### Tävling

I tyngdlyftning tävlar vi både individuellt och i lag. Serieverksamheten har lagtävlingar för barn, ungdomar, seniorer och veteraner och enskilt kan du exempelvis tävla på ungdoms-, junior, senior- och veteran-SM.

### Tävlingslyften, Ryck och Stöt

Tyngdlyftning är en olympisk idrott där man tävlar i delgrenarna ryck och stöt. Lyftaren har tre försök i respektive delgren. Det högsta resultatet i varje delgren räknas ihop till det sammanlagda tävlingsresultatet. Ryck är alltid första gren och därefter stöt. Lyften bedöms av tre domare som antingen godkänner eller underkänner och minst två av domarna måste godkänna lyftet för att det ska räknas.

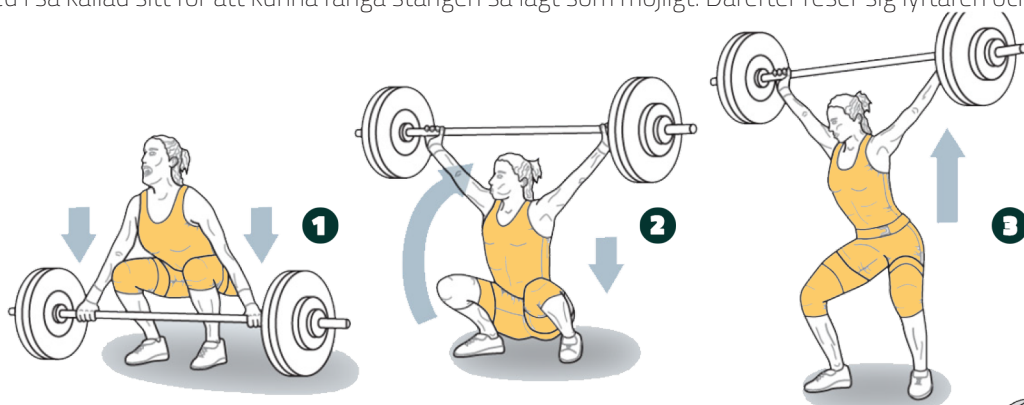
### RYCK

I delgrenen ryck lyfts stången från golvet direkt upp på raka armar. Här använder lyftaren brett grepp för att underlätta rörelsen. Nästan alla lyftare väljer att gå ned i så kallad sitt för att kunna fånga stången så lågt som möjligt. Därefter reser sig lyftaren och får sedan nedsignal.

1. Startar med hela fotsulorna i golvet och raka armar.

2. Lyfter längs med kroppen och fångar i sittande läge.

3. Fixerar stången ovanför huvudet och reser sig.



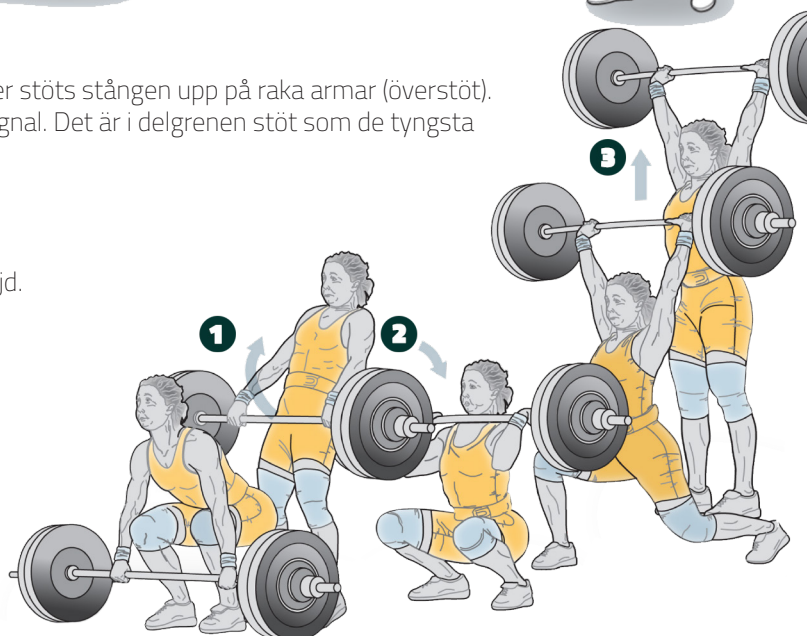
### STÖT

I stöt lyfts stången först till bröstet (vändning) därefter stöts stången upp på raka armar (överstöt). Lyftaren går därefter ihop med fötterna och får nedsignal. Det är i delgrenen stöt som de tyngsta vikterna uppnås.

1. Lyftaren använder smalare grepp, har rak rygg och raka armar och hela fotsulan i golvet. Lyfter stången tills kroppen är helt uträdd för att nå rätt höjd.

2. Fixerar stången på axlarna och reser sig upp

3. Använder benen för att ge fart på stången och fixerar på raka armar i utfall. Går ihop och är klar.



### Viktclasser

#### Damer

Ungdom och Junior 40-45-49-55-59-64-71-76-81 samt + 81 kg.  
Senior och veteraner 45-49-55-59-64-71-76-81-87 samt +87 kg.

#### Herrar

Ungdom och Junior 49-55-61-67-73-81-89-96-102 samt + 102 kg.  
Senior och veteraner 55-61-67-73-81-89-96-102-109 samt +109 kg.

## Träning

Träningen inom tyngdlyftning har olika fokusområden beroende på lyftarens ålder och erfarenhet. För unga lyftare är exempelvis den allmänfysiska träningen viktig. Under ungdoms- och junioråldern kan träning av tävlingslyft ta ett större utrymme medan en erfaren senior kan ha tävlingslyften som sitt huvudsakliga fokus.

## Tyngdlyftning ger fysiska fördelar

Den olympiska tyngdlyftningens explosiva rörelser med yttre belastning ger en mängd fysiska fördelar som även kan förbättra prestationsförmågan i andra idrotter.

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

**Bålstabilitet** ger bättre kontroll i snabba rörelser och minskar skaderisk i framförallt ryggen.

**Rörlighet** ökar kroppens rörelseomfång och minskar skaderisken vid all idrott.

## Tyngdlyftningens utbildningar

Under 2022 och 2023 bygger Svenska Tyngdlyftningsförbundet om sina utbildningar. Syftet är att skapa en utvecklingsmodell med lyftarens utveckling i fokus som blir en röd tråd i svensk tyngdlyftning.

**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.



Explosivitet



Styrka



Rörlighet



Koordination

På vår hemsida finns länkar till filmer och mer information.

**[tyngdlyftning.com/introduktion](https://www.tyngdlyftning.com/introduktion)**

## Svenska Tyngdlyftningsförbundet

Idrottens Hus, Skansbrogatan 7, 118 60 Stockholm

Postadress: Box 110 16 100 61 Stockholm

office@tyngdlyftning.org, www.tyngdlyftning.com

Fotograf:  
Edis Potori