



Veteranlandslagsläger 27-28 november

Nu är det dags för ett Veteranlandslagsläger för de som har ambitioner till att tävla i Svenska veteranlandslaget 2022, styrkelyft som bänkpress, med och utan utrustning. I år bjuder Veteranlandslaget på en föreläsning med, inte mindre än Lars Berglund, se presentation nedan.

Du som anmäler dig skall uppfylla uttagningskriterierna för nästa år, du kan alltså vid lägrets tidpunkt vara 39 år. Det som gäller samtliga är att inneha en giltig tävlingslicens.

Lägret är uppdelat i fyra delar, du väljer själv i anmälan/enkäten vilka delar du önskar att delta.

1. Lördag, träning valfri delgren, start klockan: 12:00
2. Lördag, föreläsning med Lars Berglund, klockan 17:00, gemensam samling vid stora entrén på sporthallen.
3. Lördag, gemensam middag, klockan: 20:30
4. Söndag, träning valfri delgren, start klockan: 10:30 – 15:00

Lägret kommer att hållas i Sundsvalls atletklubbs lokaler. Då klubben har begränsat utrymme, cirka 7 ställningar samt golvyta för marklyft, så finns det inte utrymme att ta med sig en tränarkompis eller sin coach.

Presentation av Lars Berglund

Lars Berglund är fysioterapeut och disputerade 2016 med en avhandling om marklyft som behandling vid ländryggsbesvär. Han har arbetat kliniskt med inriktning på ländryggsbesvär och på sin egen mottagning träffat många kraftidrottare, särskilt styrkelyftare, med besvär i kroppen vid lyftning. Lars är nu lektor vid Umeå universitet och undervisar om smärta och besvär i kroppen samt forskar om skador i styrkelyft. Han har själv utövat styrkelyft sedan drygt 20 år tillbaka. Tävlats främst på distrikts och nationell nivå men främst tränat styrkelyft för att det är så roligt.

Föreläsningen kommer ge en forskningsbaserad bild av skador i styrkelyft med fokus på ländryggsbesvär. Hur vanliga skador i styrkelyft är, vad dekan bero på och hur man kan tänka för att behandla ländryggsbesvär som styrkelyftare.

[Länk till lista med vetenskapliga studier som Lars genomfört](#)



//Lars Berglund Leg. Fysioterapeut, Med. Dr. i Fysioterapi

När: **27 – 28 november 2021**

Vart: **Sundsvalls AK:S** lokaler, Universitetsallén 11 Sundsvall

Kostnad: Gratis, men står själva för eventuell kost och logi

Boendeförslag: Scandic har två hotell i Sundsvall. [Använd koden, läs mer här](#)

Lägret är fullbokat och inga fler anmälningar mottages.