



Det är aldrig för sent att bli stark!

Styrketräning förebygger livsstilsrelaterade sjukdomar, ger ökad livskvalitet och bättre funktion i det vardagliga livet!



Visste du att?

- Genom styrketräning förebygger du och skjuter upp åldrandet genom att motverka negativa åldersrelaterade förändringar i muskulatur och nervsystem!
- Det är en effektiv träningsmetod mot depression!
- Du kan förebygga och minska risken för benskörhet och hjärt- och kärlsjukdomar!
- Styrketräning kan motverka och förebygga typ 2-diabetes!
- Styrketräning kan förebygga och motverka besvär av artros genom att stärka musklerna runt dina leder!
- Styrketräning bidrar till att sänka blodtrycket!
- Styrketräning kan lindra fibromyalgi och andra muskelrelaterade sjukdomar!
- Genom styrketräning minskar du risken för att drabbas av demenssjukdomar!

Börja i förening!

Hos oss kan du träna för träningen och gemenskapens skull eller träna för att tävla!

Du kan också välja att utöver din egen träning engagera dig i idrotten och föreningen – alla behövs!

Ta kontakt för att hitta en förening nära dig!

Kontakt:

Svenska Styrkelyftförbundet
Kansli@styrkelyft.se
010-450 71 70

