

7.8675 km²
21.11 km runt



Pappa Jan Kjellin tycker att det är för tidigt med styrketräning för sonen Holger Backeus Kjellin, 1,5 år. "Det låter lite bisarrt. Men däremot tycker vi att det är viktigt att röra på sig", säger Jan Kjellin.

Jag tycker det låter bisarrt"

"Jag tycker det låter bisarrt"

Att röra på sig och vara utomhus är en självklarhet.

– Vi försöker att vara ute och leka så mycket vi kan, säger Kristin Martinsson, tvåbarnsmamma.

Men styrketräning är för extremt för de föräldrar som Pralin pratar med.

– Jag tycker att det låter bisarrt, säger tvåbarnspappan Jan Kjellin.

DOTTERN TORA BACKÉUS KJELLIN är fyra år, sonen Holger är 1,5. Pappa Jan Kjellin tycker att det är viktigt att de får vara ute mycket och träna sin motorik.

– Vi är ofta ute i skogen där barnen får gå på ojämnt underlag och röra sig. Ofta går vi till lekparken också, eller klättrar i träd, säger han.

– Och Tora går på gymnastik tillsammans med sin mamma lite sporadiskt, säger han.

Men styrketräning för barnen, det är inget som Jan Kjellin tycker verkar nödvändigt.

– Vill de bli fotbollsspelare måste det komma från dem. Jag ser ingen anledning till styrketräning så länge de rör sig mycket, säger han.

När kan barn börja träna, enligt dig?

– Tora som är fyra är nog redo för lite mer organiserad träning. Vi har pratat om att hon ska börja på dans.

Men flera gånger i veckan är inte aktuellt.

– En gång i veckan räcker. De ska hinna med så mycket annat också. De ska leka och utforska vilka de själva är. Om det blir tvång kommer stressen.

ANGELA ELF, TREBARNSMAMMA, och Kristina Martinsson, tvåbarnsmamma, tycker också att det låter extremt med styrketräning för små barn.

– Vi har funderat på att börja på familjegymnastik med Kalle, som är två år, säger Kristina Martinsson.

– Stora tjejen, som är 4,5 år, har börjat på gymnastik. Hon vill börja i Gymnos, men det är långa köer, säger Angela.

I stället för organiserad träning, satsar de på att vara ute mycket med barnen så att de får springa av sig.

– Om barnen skulle sitta framför datorn eller tv:n hela dagarna kanske de skulle behöva styrketräna, säger Kristina.



Angela Elf och Kristina Martinsson ser ingen anledning till att deras barn skulle styrketräna. "Kanske om de satt framför tv:n. Men de springer runt hela tiden", säger Angela Elf. Isak Norgren, sju månader, har inte börjat träna än.

Vad är viktigast när barnen idrottar?

– Att de har kul. Och får aktivera sig. De behöver göra av med lite energi, säger Angela Elf.

Men att barnen skulle i väg på träning mer än en gång i veckan, det går inte.

– Jag har tre barn. Om alla skulle träna två, tre gånger i veckan skulle vi tvingas köpa hamburgare för att hinna med.

Det skulle bli väldigt stressigt, säger Angela Elf.

– Vi skulle behöva beställa hem sådana där färdiga matpåsar då. Det skulle inte fungera. Och jag skulle definitivt inte hinna träna då, säger Kristina Martinsson.

Text: Johanna Lundin
Foto: Claes Söderberg