

Riggans bästa tips

1 Visa tålamod och låt barn och ungdomar bygga upp sina kroppar i lugn takt och på lång sikt. Då ökar både chanserna att de stannar kvar inom idrotten och möjligheterna att de tycker den träning som en elitsatsning kräver är rolig.

2 Träna styrka genom att belasta ett ben i taget. Lär dig rätt teknik, öka belastningen, använd hög intensitet och gör inte fler än fem repetitioner. Sen blir muskeln trött och effekten minskar.

3 Våga vila! Träning utan ordentlig återhämtning är meningslös och bryter bara ner kroppen.

Träna mindre – på ett ben i taget