

# Idrettsskadeforebyggende trening + førstehjelp

DLT - Bølerhallen 3/9-2017

Av: Magnus Midtvedt

*Tren smartere - ikke hardere!*

- *En innføring i riktig løpsteknikk for basketballspillere*



## Del 1: Førstehjelp

Overalt hvor vi mennesker ferdes, møtes og hvertfall ved fysisk aktivitet står vi i fare for å måtte hjelpe et menneske i nød. Bare i Norge får mer enn 10 personer hjertestans daglig på grunn av akutt sykdom. Mange av disse dør før de rekker å komme på sykehus. Er du forberedt på en slik situasjon? Vet DU om eller hvor det eventuelt er en hjertestarter i din hall? Hjertefeil er vanlig blant idrettsutøvere - og mange er ikke klar over at de har en hjertefeil.

Kroppen er bygd slik at den hele tiden må ha tilgang på luft, og væskestrømmen (blodet) må fungere. Hjernen er raskt utsatt dersom den ikke får tilstrekkelig med oksygen gjennom blodbanene. Kan få store konsekvenser!

Det er derfor viktig å sørge for frie luftveier og sørge for god blodgjennomstrømning → HLR (Hjerte-Lunge-Redning). Vær OBS på at HLR sannsynligvis ikke "vekker" hjertet igjen, men at hensikten er å sørge for et minimum av blodbevegelse for å unngå vevsdød og hjerneskade. Det er en større sannsynlighet for at man kan gjenopplive pasienten på sykehus etter HLR. For hvert minutt som går uten HLR, reduserer sjansen til å overleve med 7-10%.

HLR er ferskvare og burde egentlig vært påbudt på enhver arbeidsplass. Jeg tar HLR-kurs årlig ved NIH. Har heldigvis sluppet unna krisesituasjoner, men har en kollega som reddet et liv med hjertestarter dagen etter vi hadde tatt kurs sammen. (Og det var hans første dag på jobb).

Hvilket nr skal man ringe for å få hjelp? → 113. Det er gratis og sentralen er bemannet med sykepleier eller ambulansespersonell. De er eksperter, rolige i tlf og dyktige! De kan jobben sin godt! Viktig for god veiledning og hjelp i en vanskelig situasjon.

BLÅ er en fin huskeregel (tenk blålys) → Bevissthet, luftveier og ånderett.

### **Ved alvorlig skade (hjertestans)**

Det er ekstremt viktig at DU (eller noen) tar ansvar/kommandoen dersom en slik situasjon oppstår.

- Alene→ Ta ting i en rekkefølge
- Flere→ Få noen til å ringe 113, mens andre sørger for å få en oversikt over hva som har skjedd og tilstanden til den eller de som er skadd.

### **Dette gjør du**

- Ta for deg pasienten og vurder tilstanden
- Ta på pasienten og sjekk om han/hun reagerer
- Hvis ikke→ rist og rop og prøv å få kontakt. "HEI, KAN DU HØRE MEG!?! GÅR DET BRA?"
- Ved svar: Lytt til pasienten. Kan ha verdifull info om hva som har skjedd. Dette er informasjon som nødsentralen (113) trenger for å kunne veilede og gi riktig hjelp.
- Bevisstløs: Frie luftveier (raskt gjennomføre en begrenset undersøkelse) og avgjøre om du må sette i gang livreddende førstehjelp.
- Rop kjapt på hjelp før du sjekker pust - da kan hjelpe komme samtidig som du sjekker og man sparer tid!

### **Steg for steg til 113**

#### **1) Hvem**

- Presenter deg ved navn og opplys om telefonnummeret du ringer fra, eller nummer det kan ringes til.
- Opplys om hvor du ringer fra

#### **2) Hva?**

- Beskriv situasjonen (hva som har skjedd - kortversjon)
- Er det snakk om alvorlige skader eller sykdom (hvor mange, hva skaden består av)?
- Er noen i fare (savnet, fastklemt)?

#### **3) Hvor?**

Gi en nøyaktig stedsangivelse for ulykkesstedet.

#### **4) Få meldingen bekreftet**

Hold forbindelsen (nødtelefon operatøren kan trenge tilleggsopplysninger og nye situasjoner kan oppstå).

#### **5) Gi psykisk støtte**

- Vær sammen med den som er skadd
- Gå ned på kne og ta den skadde i hånda, hold på panna eller liknende.
- Forklar hva som skjer, og at hjelpen er på vei.
- Bruk normal stemme (ikke stress - det vil hvertfall stresse den skadde!)
- Vær en god lytter og aksepter følelser (den skadde kan være redd og gråte, eller være sint og aggressiv)

- Skap ro omkring den skadde - hold uvedkommende og nysgjerrige unna. Tenk dere selv - ville dere hatt hele hallen seende på dere?

## 6) Post-injury

- Pass på egne spillere og andre som var tilstede i etterkant
- Snakk sammen om det som skjedde - vær ærlig
- Stå sammen som et lag.
- Skyldfølelse og dårlig samvittighet dukker ofte opp → Vær en god "mor/trener".

## Hva gjør du når pasienten er bevisstløs?

- Sjekk om pasienten puster.
- Sørg for å skaffe en oversikt over pasientens tilstand
- Still deg på kne ved siden av og tett inntil brystet til den som er skadd
- Sørg for åpne luftveier
- Ta bort synlige fremmedlegemer som kan stenge for lufta i nese og munnhule
- Sørg for at den bevisstløse ligger på ryggen på et hardt underlag
- Legg hånda på underkjeven og trekk hodet bakover. Dette skal du være forsiktig med dersom du har mistanke om en nakkeskade. Enkelte ganger er dette nok for å få pasienten til å puste igjen. Se på brystet og føl etter pust i 10 sekunder.
- Registrer om pasienten puster. Det gjør du ved å se på mageregionen. Lytt om du kan høre luftstrømmen, og legg kinnnet nær pasientens munn og nese. Da kan du føle om lufta strømmer ut.

## Puster normalt

- Undersøk fortsatt i 1 minutt for å være helt sikker!
- Deretter legges pasienten i stabilt sideleie (alltid!). Da er luftveiene frie, og hindrer kvelning dersom pasienten skulle kaste opp. Ikke nøye med hvilken arm eller hvilket bein eller måten dette gjøres på, så lenge det blir gjort! Pasienten må komme godt over, ligge stødig og få hodet bakover slik at det ivaretar frie luftveier.
- Etter varsling er det viktig at du er ved pasienten. Sørg for at den ikke fryser, gi omsorg og kontrollerer pusten jevnlig.
- Ring 113 etter du har lagt pasienten i sideleie.
- [https://www.youtube.com/watch?v=pRKs\\_rMw4oo](https://www.youtube.com/watch?v=pRKs_rMw4oo)

## Ingen pust/unormal pust

- Alvorlig → Ring 113 (er du alene må du vurdere om å gå i fra pasienten for å skaffe hjelp) og sett igang HLR!
- Lytt i 10 sekunder etter pust. Gispning er ikke pusting.
- Ved vann(drukning) begynner man med 5 innblåsninger. I vårt tilfelle - i hallen, begynner man som regel med brystkompresjoner.
- Legg håndbaken på brystbeinet til pasienten (sternum) - omtrent på høyde med brystvortene.
- Legg den andre hånda oppå og trykk brystbeinet rett ned 4-5cm på en voksen og noe mindre på barn. Trykk heller for hardt enn for svakt! Brukket ribbein trumfer død!

- Utfør 30 brystkompresjoner (ca. 17 sekunder) i en takt (frekvens 100/min). (Staying Alive - Bee Gees).
- Hvorfor? → Det økte presset i brysthulen sørger for at blodet sirkulerer i blodbanene.
- Etter 30 → 2 innblåsninger på et sekund hver. Ved innblåsning holder man for nesa. Bruk litt tid på innblåsning. Ikke blåser for hardt - da blåser man lufta i magen på pasienten.
- Fortsett med 30 kompresjoner og to innblåsninger (30:2) til du får hjelp av kyndig personell som kan overta (Ja, det er slitsomt, men det kan stå mellom liv og død). Rop på hjelp - eventuelt bytt med noen andre.
- Få hjelp av kyndig personell til eventuell hjerterestarter og medisinsk behandling.
- <https://www.youtube.com/watch?v=e75m35UZW3E>

### Hjertestarter

- Grundig forklart på pakningen og har i tillegg en rolig stemme som forteller deg konkret hva du skal gjøre
- To elektroder - ta de ut og plasser den ene nederst på venstre side og den andre øverste del (diagonalt) av brystkassen.
- Deretter vil hjerterestarter analysere hjerterytmen til pasienten - unngå kontakt! (Dette får du beskjed om - ved at du må trykke på en rød knapp).

Ekkelt med innblåsninger (hva om pasienten er en narkoman eller alvorlig syk)? Viktigste er brystkompresjoner.

Mange kvier seg, får panikk og vet ikke hva man skal gjøre pga manglende kunnskap. Husk at det verste du kan gjøre er å ikke gjøre noen ting (akkurat som på basketbanen).

## Del 2: Skadeforebyggende trening

- Dynamisk oppvarming (Espen Stien sirkler)
- Løpsteknikk + riktig spensttrening
- Styrketrening med egen kroppsvekt (partneroppvarming)
- Kombinér dette med basketball

### Forebygging av idrettsskader

- Godt treningsgrunnlag
- Fornuftig progresjon og variasjon i treningen
- Hensiktsmessig utstyr og underlag
- Riktig teknikk!!



### **Oppvarming: Dynamisk → Få igang brusken!**

Brusken er en slags "støtdemper" som ligger i mellom leddene. Brusken fungerer som en "svamp" ved å smøre leddene våre med olje. Dersom svampen er tørr, fungerer den dårlig. Brusken aktiveres ved lett aktivitet, og derfor er det viktig å være aktiv og starte rolig for å holde bruskeproduksjonen ved like. Dette er en fin og enkel runde med dynamiske øvelser som det er fint å starte med.

- 10 sirkler med ankelleddet (begge veier og begge føtter)

- 10 sirkler med knærne (begge veier)
- 10 sirkler med hoftene (begge veier)
- 10 touch på motsatt fot (begge sider)
- 10 ryggrotasjoner med armene ut til siden (begge veier)
- 10 skulderruller (begge veier)
- 10 nakkeruller (begge veier)
- 10 nakkerotasjoner (begge veier)

### Dag Frode løpsteknikk → Min redning!

Uten Dag Frode Skogheim hadde jeg aldri vært der jeg er i dag. Som liten basketballspiller var jeg ikke spesielt rask. Jeg trente masse, men følte ikke jeg ble så mye raskere. Trente derfor mer, men fikk bare vondt i hofter og knær. Jeg spurte derfor tidligere EM og VM deltaker i 10-kamp, Dag Frode Skogheim om hjelp til spenst og hurtighet. Det viste seg at løpsteknikken min var veldig dårlig, og før vi i det hele tatt begynte med spenst og hurtighet jobbet vi kun med teknikk. Jeg gikk fra å være en av de tregeste til den raskeste - og har ikke sett meg tilbake siden. Med bedre teknikk har jeg heller ikke vært skadet eller vært plaget med diverse "vondter", til tross for OK+ store treningsmengder.



For å kunne løpe teknisk riktig er det flere elementer som spiller inn. Det er viktig å starte enkelt. Start derfor alltid med tåa!

### Tåa

Når vi løper er det viktig at vi løfter tåa slik at den peker oppover. På denne måten vil foten være i "spenn" når isettet i bakken skjer. Da er foten klar til å "sparke" ifra raskt og eksplosivt. Vanligvis når vi løper har vi en tendens til å lande på tå eller på hæl. Da er fotisettet i bakken langvarig og "treigt". Ved å løfte tåa og ha foten i "spenn" så lander vi på fotsålen og med en helt annen eksplosivitet i frasparket. Dette er viktig å minne utøver på i alle øvelsene vi skal igjennom nå. Vi må forberede fotisettet i forkant, eller som Mathias Eckhoff sikkert kommer til å si senere → *Vi må jobbe i forkant av situasjonen.*

**Vanlige feil** → Utøver møter bakken med foten satt for mye på hælen. Dette kan bety mangel på styrke og spenst i leggmusklene og/eller anspente muskler på fremsiden av leggen. Utøver bør derfor trene opp styrken i leggmusklene og løse opp musklene over og rundt ankelleddet.

### Kne

Sørg for å ha en viss høyde på knærne. Det øker sjansen for å lande med foten under kroppen. Foten skal gå i en rund bevegelse - akkurat som et hjul (Donald-løping). Men, ikke ta knærne for høyt dersom du ikke er bevegelig nok. Det vil medføre en knekk i hofta, og

tapt kraft. Vanlig huskeregel er at knærne hvertfall skal klare en 90 graders knekk (spiss vinkel) mellom låret og leggen.

**Vanlige feil**→ Dårlig kneløft betyr svak styrke i hofteleddsbyrnerne og/eller bindinger i beina. Utøver bør derfor trene generell styrketrening, løpsøvelser med hurtig høye kneløft og spensttrening med mange steghopp.

### **Hofte**

Pass på å stramme godt til i mage/rygg (core) regionen. Tenk at at utøver skal være en stolt hest. Det er viktig at hofta ikke knekker, slik at vi får en sittende løpsstil. Løping er en sentralbevegelse og det er ryggen/hofta som holder "kraften" sammen som en helhet. En knekk i hofta kan også føre til en mer skadeutsatt løpestil, dårligere form og lavere hastighet.

**Vanlige feil**→ Utøver "sitter" i løpsteget. Utøver har svak muskelstyrke i hoftestrekkerne, knestrekkerne og leggstrekkerne. Bør legges inn generell styrketrening, spensttrening med mange steghopp og bevegelighetstrening.

### **Armer**

Vi løper også med armene (sentralbevegelse). For å skape en riktig holdning uten bruk av unødvendig energi er det viktig at albueleddet er i 90 grader og at skuldrene er avslappet. Jo fortere armene går - desto fortere går beina. Tenk at når utøver blir sliten, så er det lurt å be utøver tenke på armbruken, slik at fokuset rettes mot noe litt "lettere" enn beina. Legg også merke til hvor avslappet sprintere er i overkroppen og ansiktet når de løper. Det handler om å legge all energi i riktig muskler! Husk også at armene går diagonalt av beina. Eks: Høyre arm skytes kraftig ned når høyre kne er på vei oppover og motsatt.

**Vanlige feil**→ Anspente bevegelser. Utøver binder seg i skuldrene og i armene.

Overkroppen heller fort for mye bakover. Utøver bør ha fokus på å løse opp musklene i håndleddet, armene, halsen og nakken (dynamisk oppvarming!), tren bevegelighet for skulderleddet. Prøv med spenning og avspenning i musklene i armene.

Her er link til video av Asafa Powell. En sprinter med god teknikk. Selv om den er på fransk så klarer dere kanskje å kjenne igjen noen av momentene vi har snakket om :

<https://www.youtube.com/watch?v=KRZvIQTTcMg>

- 1) **Ankelløping:** Tenk at du står på to pedaler. Du skal trække ned den ene, samtidig som du pusher opp den andre. Denne øvelsen gjøres for å styrke leggmuskulaturen og ankelleddet.
- 2) **Gåing:** Jobber med riktig teknikk og holdning. Løfte tåa opp slik at foten er i spenn. 90 grader spiss vinkel i kneleddet. Stramme godt i mage/rygg(core) muskulaturen, 90 grader i albueleddet og avslappet i skuldrene. Første fokus er fotisettet.
- 3) **Gåing på tå:** Samme øvelse som #2, bare at man går opp på tå med motsatt fot. Kan veksles mellom å gjøres eksplosivt og rolig/kontrollert.
- 4) **Pumpa:** Jobber med fotisettet på en fot av gangen. "Danserytme" - viktig å få inn rytmen. Begge føttene skal treffe bakken samtidig. Fokuset er å få "pumpebeinet" til å gå så lett, hurtig og eksplosivt som mulig. Husk å løfte tåa!

Alternativ: Pumpe med et ben ut til siden. Aktiverer lysken i større grad.

- 5) **Høye kneløft:** Samme som pumpa med begge ben. Fokuset er å la beina gå raskt og eksplosivt, samtidig som utøver har riktig holdning. Pass på å ikke la knærne gå for høyt dersom hofta knekker!
- 6) **Lave kneløft:** Fokus på høy frekvens, framfor høye knær. Beina skal virkelig pumpe!
- 7) **Rompespark:** Ikke ha hendene bak på rompa. La hendene jobbe som vanlig. Husk å trekke opp tåa her også, og få beina virkelig til å gå hurtig!
- 8) **Grafser'n:** Øvelse som jobber med teknikken når vi er i toppfart. Som jeg nevnte tidligere skal foten jobbe som et hjul (Donald-løping). Vi jobber med et ben av gangen og dette benet skal jobbe som en "gravemaskin". Grafser'n starter som pumpa. Utøver trekker foten opp og ut for å så dra foten med maks kraft tilbake under kneet (og litt bak). Pass på holdningen og fotisettet!
- 9) **Grafser'n med begge bein:** Samme prinsipp, men som i høye kneløft skal vi gjøre samme bevegelse med begge ben. Viktig å stramme godt til i mage slik at vi ikke faller bakpå. (Selv om Michael Johnson løp fort på denne måten: <https://www.youtube.com/watch?v=JQ9cBQANjiw>).
- 10) **Usain Bolt løping:** Øvelse som kun går på fotisettet. Veldig fin for utøver til å kjenne på fotisettet i bakken eller "touchen" i bakken. Løp med strake bein. Fokuset er å opparbeide seg en hastighet kun ved å lande riktig på foten.
- 11) **Sprunglauf:** Gir kraftigere fraspark og bedre kontroll i løpsteget. Vanskelig teknisk øvelse som må øves mye på. Skyv beinet frem. Viktig at dette beinet har tåa opp, 90 grader (spiss vinkel) i kneleddet og at overkroppen er rett og hodet er frem. Strekk bakre ben før fotisettet med fremre. Om utøver har løftet tåa og foten er i spenn, så skal "touchen" i bakken være lett og eksplosiv slik at den føler at den "skyver" hardt ifra på hvert steg. Hold knær over tær! Gjøres både med og uten hoftehold (forskjellig hva utøvere synes er vanskeligst). Det skal være kraft i hvert steg!

**Koordinasjon** → Jobber fortsatt med de samme prinsippene for spenst, hurtighet, eksplosivitet OG teknikk. Husk tåa! I basketball er det mange forskjellige bevegelser i mange forskjellige retninger. Det er derfor viktig å trene koordinasjon for å bli vant til å bevege seg forlengs, baklengs og sidelengs.

- 1) **Jumping jacks med 180 grader hopp:** Hopp med armer og ben samlet inn og ut. Hver gang man er i "stjerne" skal man hoppe 180 grader rundt. Øvelsen går fortere og blir lettere dersom man husker på riktig fotisett. Variasjon: "Akkurat det samme, bare motsatt". Hopp 180 grader rundt hver gang man er i "spiker" (armer og ben samlet inn)
- 2) **Skiløper:** Hopp ut/inn med ben og armer samlet som i "Jumping jacks", men hver gang man er samlet så skal man gå diagonalgang på ski. Pass på at riktig fot og arm er foran og bak (diagonalt).
- 3) **Stjernehopp samlet:** Starter som en stjerne. Hopp opp i lufta og slå sammen armer og ben som en spiker for å så lande som en stjerne igjen. Dette er en bra øvelse for fotisettet. Utøvere som klarer riktig teknikk vil oppleve å være lette og eksplosive.
- 4) **Stjernehopp "Jordan":** Start samlet som en spiker. I lufta trekker du armer og ben ut som en stjerne, eller som "Air-Jordan".
- 5) **Krigger'n:** Armene skal (så godt det lar seg gjøre) holdes ut som en "T" hele tiden. Det er beina som skal jobbe oppover mot hånda. Start med å slå på innsiden av

foten med begge hender. Deretter går man direkte bak og slår på baksiden(innsiden) av foten. Dette skal gjøres hurtig, og unngå å trekke armene ned. Da krummer man ryggen og får en dårlig holdning.

- 6) **Dag Frode krabbing:** Til tross for at man skal krabbe på alle fire, så jobber man fortsatt med løpsteknikken. Øvelsen går ut på at man skal krabbe framover på alle fire. Første runde skal beina gå som en saks inn/ut. Husk å løfte tåa opp slik at foten er i spenn. Fotisettet skal fortsatt være lett og eksplosivt. Rompa skal sprette opp og ned - det vil være lett å se om utøver får det til. Neste runde skal beina være samlet og gå side til side. Variasjon: Øvelsen kan gjøres forlengs og baklengs.

### Spentstrening → Smart

- Ingen hemmelighet at spent er viktig i basketball. Spent og hurtighet har mye til felles. I likhet med riktig løpsteknikk, gjelder mye av de samme prinsippene i spentstrening også.

### Fallhopp: Både bra og "farlig".

Bra fordi → Øvelsen er ekstremt bra fordi den har en plyometrisk effekt. Det betyr at den får muskulaturen til å jobbe som en "fjær". Dynamisk arbeid kan være konsentrisk (muskelen fungerer som motor), eksentrisk (muskelen arbeider som en brems) eller plyometrisk (muskelen fungerer som en fjær).

I et fallhopp må ankel-, kne- og hoftestrekkerne stå imot den kraften som virker nedover når du lander i nedhoppet, og så straks sette kroppen i fart oppover. → Dynamisk eksentrisk-konsentrisk muskelarbeid. Når en basketballspiller skal ta et hoppeskudd, ta en retur og gå rett opp igjen eller dunke så jobber muskulaturen på denne måten.

Hvertfall for små spillere (som meg) handler det om å være "kjapp av gulvet" etter en eventuell offensiv retur. Dette klarer utøver dersom fotisettet er klart (tåa opp og foten i spenn) og en rask plyometrisk bevegelse. Til dette er fallhopp en glimrende øvelse. For å gjøre øvelsen basketballrelatert liker jeg å bruke ringen som et punkt å strekke seg til, framfor å hoppe over et hinder. Det er ingen fasitsvar på hva som er best, men jeg synes det virker mest logisk for oss basketballspillere :)

**"Farlig" fordi** → Dette er kanskje den tyngste og mest brutale spentøvelsen man kan gjøre. Pass derfor på at treningsgrunnlaget er godt og at utøveren gjør det teknisk riktig. Unngå "valgus"! Valgus betyr en feilstilling av leddene og skjer når f.eks knærne peker innover i landingen eller ved sats opp. Det er en form for energilekkasje som medfører et ujevnt drag på kneet og som belaster leddet unødvendig mye. Land derfor heller med føttene pekene utover, framfor innover. **VELDIG viktig!** Vær bevisst på dette → Gjelder også i andre spentøvelser og knebøy! Verdt å vite er at forskning viser at jenter er lettere utsatt for dette enn gutter (sorry!).

**Variasjon** → Bruk en tennisball, håndball, volleyball, basketball og prøv å dunke/ta en powerlayup.

Nyere forskning fra NIH viste at fallhopp ikke kunne benyttes for å identifisere ballspillutøvere med økt risiko for korsbåndskader →

<https://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nyheter/2016/mars/korsband-test-er-lite-treffsikker-/>



- Det kan imidlertid være lurt i å gjøre testen for å være sikker på at du har god knekontroll, for testen indikerte en noe forhøyet risiko når knærne går innover, sier Tron Krosshaug (Stokland, 2016)

### Hekkehopp (med eller uten hekker)

- Samme prinsipp som i løpsteknikk. Utøver må jobbe i forkant av situasjonen og være klar for landingen. Unngå valgus og sørg for å lande på fotsålen slik at man er rask og eksplosiv av gulvet. Husk å bruke armene aktivt - de er med og løfter tyngdepunktet slik at vi får en økt kraft oppover. Øvelsen fungerer fint uten hekker også - da må man bare bruke fantasien :)
- **Variasjon** → Gjør samme øvelse men med hinkehopp på en fot. Husk på treningsgrunnlaget!

### Patrik Sandstrøm spenst (basketrelatert)

- To bein sats til ringen. Bytt på med å gå opp med 1 eller 2 hender. Sørg for å få fart i inngangen og kjapt av gulvet.
- En bein sats til ringen: Sørg for å ha en viss inngangsfart og stem skikkelig til med foten. Klare å overføre den horisontale kraften til en vertikal kraft - så fort som mulig. Poenget er å være raskere av gulvet enn motstanderen.
- **Variasjon** → Bruk en tennisball, håndball, volleyball, basketball og prøv å dunk/powerlayup istedenfor.



### Legghopp

Krydder for leggene og for fotisettet! Hopp med strake bein (men ikke "lås" kneleddet). Husk å trekke tåa opp i lufta slik at man lander med foten i spenn og deretter lett og eksplosivt. I basketball er det mange forskjellige bevegelser i forskjellige retninger, og det vil derfor være en stor fordel (og svært skadeforebyggende) å legge inn sideveis/baklengs hopp for å vende kroppen til å holde balansen i alle retninger.

**Nordic Hamstring** → Litt subjektivt, men jeg er veldig svak i hamstring. Om noe skulle være min "Akillshel" så er det min hamstring. Lett å "glemme" å trene denne, men den er utrolig avgjørende i sprint. To og to jobber sammen. Den ene stiller seg på kne, mens den andre sitter bak og holder igjen leggene. Øvelsen går ut på at utøver skal lene seg sakte fremover og prøve å "holde igjen" slik at han/hun ikke faller forover. Utøvere vil ofte merke kramper i hamstring og legger - men det tyder på at de holder godt igjen ;)

### Styrketrening med egen kroppsvekt

Mitt råd → Bli sterk med egen kroppsvekt FØR man begynner med vekttrening. Ved å trene med egen kroppsvekt får man med seg de små og stabiliserende muskelgruppene. Disse musklene aktiveres når man må holde balansen og holde en riktig holdning med kroppen. Det er disse musklene vi trenger for å kunne løpe riktig også! Ved vekttrening isolerer man ofte de store muskelgruppene, og det blir derfor et stort trykk på de små og stabiliserende musklene som ligger rundt (kort/enkelt forklart). Hva hjelper det med imponerende muskler hvis utøveren ikke kan spille på grunn av rygg smerter? Dersom man behersker kroppsvekt-øvelser godt, vil kroppen være bedre rustet for å tåle vekttrening og sjansene for

skader minimaliseres. Det fine med å trene med egen kroppsvekt er at det kan gjøres HVOR som helst NÅR som helst. Her finnes det INGEN unnskyldning!

#### Eksempler på egen kroppsvekt øvelser:

Jeg liker å bruke forskjellige varianter av pushups - og trener på dette fortsatt. Viktig å holde kroppen rett og stabil. Stram derfor godt i mage/nedre rygg og rompepartiet (Akkurat som i løpsteknikk/spenst).

- Vanlig pushups → Husk riktig holdning! Rett linje.
- Pushups med bredt grep (større belastning på Pectoralis Major/Den store brystmuskelen)
- Pushups med smalt grep (større belastning på triceps/albuestrekker)
- 1-hånd pushups: Tungt - sørg for en god holdning. Kan tenkes man bare skal stå "eksentrisk" imot.
- Hoppepushups: klapp, klapp over hodet, klapp bak ryggen, "flying" → Eksplosiv styrketrening.
- Pushups på 1 basketball: side-side rolig og side-side direkte
- Pushups på 2 basketballer: Støtter opp balansen og styrken rundt håndleddet.
- Espen Stien pushups (større belastning på skuldermuskulatur)
- Fallepushups → Styrke opp håndleddene og "lære" seg å falle. Tenk hvordan man tar seg for dersom man faller.
- Skulderpushups → For å styrke og stabilisere skulderleddet
- 123 pushups → For å få inn litt puls samtidig som man skal falle og ta seg for.

#### Situps

- Vanlig
- Skrå-crunches
- Hoftehev
- Sykling med utfall
- Krampetrekker'n

#### Rygg

- Diagonalhev
- Rygghev
- Svømmer'n
- Hitlers hund → Viktigste ryggøvelsen!
- I,Y,T,W,V,O

**Ved skade** → tren hardere (smartere)

- Eksentrisk styrketrening → Ulike meninger på hvorfor, men så lenge det ikke gjør vondt så handler det å styrke opp muskulaturen igjen. Tren til smertegrensen!