

PROGRAM 2

1) BEVEGELIGHETSTRENING 2) UTTØYNING/TØYNING

1) Bevegelighetstrening

Prinsipper:

- Sett av tid til spesifikke bevegelighetsøkter
- 2-3 økter pr. uke i oppkjøring/forberedelsessesongen (vår, sommer og høst)
- 2 økter pr. uke i konkurransesesongen (vinter).
- Rolig oppvarming: 20 min før spesifikk bevegelighetstrening.
- Målsetning: Øke bevegelighet/leddutslag. Øke maksimalt leddutslag, maksimal bevegelighet.
- Tøye rolig er mer fornuftig. Gir også bedre avspenning.
- Gjennomfør hver tøying 2 ganger. Hold hver tøying 2 min.
- Utgangsstillinger for tøyingene er viktig. Tøyingene skal være så spesifikke som mulig! Avlastningsfrie for rygg.
- Prioritere parøvelser for å sikre god kvalitet og regelmessig gjennomføring.

2) Uttøying/tøying/stretching i forbindelse med annen trening:

- Sett av tid til et tøyningsprogram etter hver treningsøkt. Spesielt viktig ved store treningsdoser.
- Hensikt: Ta ut hver muskel/muskelgruppes normale/maksimale leddutslag
- Tøy hver muskel/muskelgruppe 2 ganger. Holde tid 30 sek – 1 min. Alternativt: Tøying 3 ganger pr.muskel/muskelgruppe. Holdetid tøying 10-15 sekunder.
- Tøy rolig etter hardt muskelarbeid. Eks. hard styrketrening.
- Tøye rolig og holde hver tøying lenger.
- Viktig med hensyn til restitusjon, avspenning av muskulatur etter trening.
- Prioritere parøvelser for å sikre god kvalitet og regelmessig gjennomføring.

Tøyningsprogram for alpinister.

- Prioritere hofte og setemuskulatur og lårmuskulatur: fremside og bakside.
 - Gjennomgang av tøyingene.
 - Brukes ved uttøying etter trening og ved egne bevegelighetsøkter
1. Dyp setemuskulatur. Tøying gjennomføres over høy benk og bord.
 2. Setemuskulatur. Tøying gjennomføres i sittende stilling.
 3. Hofteleddsbyere (lyske)
Tøying gjennomføres støttende mot benk. Knestående posisjon. Bekken/hofteparti holdes rett posisjon. Unngå vridning av bekken. Kan gjøres som parøvelse
 4. Bakside lår (hamstring). Med strakt og bøyd kne. Knestående posisjon.
Gjennomføres støttende på benk.
 5. Innside av lår. Gjennomføres som enkeltøvelse. ”Frosken”. Partnerøvelse: ”Fødern”
 6. Utside hofte/lår:
Knestående variant eller stående mot benk
 7. Fremside lår. Knestående variant eller stående på ett ben
 8. Leggmuskulatur: bakside. Mot vegg eller i trappetrinn.
Gjøres med strakt og bøyd kne