

Skadeforebyggende styrketrening for løpere

Sommeren nærmer seg, og de lange løpeturene frister kanskje mest. Mange løpere vet at det kan være lurt å trene styrke, men det er lett at disse øktene uteblir for dem som sanker mil.

Av Kristin Granum Rosebø,
Kreativ Trening AS

Styrketrening gir deg imidlertid mulighet til å utvikle deg som løper, og ikke minst å unngå skader på veien mot målene dine. Kroppen blir rett og slett bedre rustet til å ta imot den belastningen løpingen gir. Husk at du ikke trenger å sette av mer enn 15-20 minutter etter en løpeøkt et par ganger i uka for å få et godt utbytte.

Enhver toppidrettsutøver utfører relativt store mengder med det de gjerne kaller for basistrening. Mange svært aktive

mosjonister, som legger bak seg flere mil i uka, hopper imidlertid over disse øktene, enda grunnlaget deres til langøkter er langt dårligere enn det toppidrettsutøverne har. Basistrening handler om et forsøk på å rette oppmerksomheten mot en viktig del av treningen. Som Olympiatoppen sier det: «*Man må være trent for å trene*» og «*idretten må trenes med variasjon*». Det handler om å bygge opp en allmennfysisk kapasitet hos utøverne og å gjøre dem i stand til å tåle mer spesifikk trening. Treningen har med andre ord til hensikt å være skadeforebyggende.

Tåhev

Den optimale styrkeøvelsen for løpere som går igjen i nesten alle artikler, er tåhev. Dette er en viktig øvelse fordi sterke legger er forebyggende mot plager i benhinne og akilles. Det er særlig i overgangen fra vinter til vår, når man igjen tar på seg joggeskoene og i større grad løper på asfalt, at denne øvelsen er nyttig. Leggen er også mer aktiv hos forfotløpere. Derfor anbefaler jeg tåhev om du ønsker å endre steget ditt. Ettersom mange løpere allerede er flinke til å gjøre tåhev, har jeg valgt å trekke fram noen andre øvelser denne gangen.

Styrkeforholdet

Sterk setemuskelatur er viktig i løping, både for å utvikle kraft og for å gi stabilitet til benet under fotavviklingen. Dette vil føre til et mer effektivt steg og mindre belastning på leddene. Styrken i framsiden av låret er også av stor betydning for å forbygge løpsrelaterte skader. Svak muskulatur på framsiden av låret kan gi irritasjon i festene rundt kneet. Knærne peker dessuten lettere innover hvis man har svak lårmuskulatur, hvilket igjen kan føre til skader. Flere av øvelsene jeg har tatt med fokuserer derfor på disse muskelgruppene. God løpeteknikk dreier seg om hele styrkeforholdet mellom ben, hofter, mage og rygg.

Symmetri

Jeg har også valgt å fokusere på øvelser som trener symmetrien mellom høyre og

venstre side i form av ett-bensøvelser. Skaderisikoen i disse øvelsene er lav samtidig som effekten er stor i form av forebygging. Ubalanse mellom høyre og venstre side er en av de viktigste grunnene til at arbeid med ett og ett ben bør implementeres. Mange vil oppleve at det er vesentlig tyngre å gjøre en øvelse på det ene benet, hvilket understreker nytten av å gjøre ett-bensøvelser for i større grad å bli oppmerksom på den mindre sterke siden av kroppen. Med slike øvelser trener du støtemuskulatur og balanse i større grad enn når du jobber med begge bena samtidig. Ofte er det faktisk også enklere å holde en nøytral ryggstøyle med ett-bensøvelser. Øvelser hvor man kan flektene (bøye) mye i kneet, kan bidra til friske knær. Å komme dypt med riktig teknikk i vanlig knebøy er for mange vanskelig. I ett-bensøvelser kan

det være enklere å sørge for godkjent dybde på en forsvarlig måte.

Sirkelprogram

Du kan gjerne gjøre noen av disse øvelsene isolert. Jeg har likevel laget et forslag til et effektivt sirkelprogram hvor du jobber på tid. Du vil garantert få godt betalt for å ha viet noen minutter til øvelsene i denne artikkelen enten du er fersk eller allerede er en aktiv løper.

Jobb 30-45 sekunder med hver øvelse. Jeg har satt sammen en rekkefølge slik at ben og kjerne jobber vekselvis, hvilket gjør at du kan gå rett til neste øvelse uten å ta pause. Gjenta hele runden 2-3 ganger. På ett-bensøvelsene er det viktig å få like mange repetisjoner på begge sider. Start gjerne med den siden du opplever som minst sterk.

1. TRAPPESTEG



Velg gjerne et høyere trappe-trinn enn på bildet for i større grad å få tak på setemuskulatur. Stram magen og strekk benet strakt ut bak slik bildet viser. Finn balansen før du rolig slipper deg ned igjen. Unngå å dumpe ned men jobb også aktivt i bremsefasen. For mer balanse og trening av legg og ankel, kom opp på tå når du er oppe!

2. SIT-UPS



Mange gjør sit-ups altfor fort. Jeg foreslår derfor denne versjonen hvor du fokuserer på å presse korsryggen godt ned, samtidig som du holder deg oppe i 3-4 sekunder hver gang. Unngå å dra i nakken, hvil kun hodet i fingertuppene.

3. SUMO-KNEBØY



Dersom du velger denne bredbente versjonen av knebøy, får du større utbytte av muskulaturen på innsiden og baksiden av låret enn i en tradisjonell knebøy. Det er viktig at du hele tiden holder kneleddet i samme retning som tærne. Hold trykket på hælene på vei ned, og sett setet godt ut bak samtidig som du bevarer en rett rygg. Dersom du vil å ta med litt ekstra tyngde slik som bildet viser, er det viktig å holde dette tett inntil brystet og senke skuldrene når du er nede. Det vil være bevegelsen i hoftene som ofte avgjør hvor dypt du kommer.

4. ROTASJONER



Dette er en god øvelse for magen, og relevant for løping da hofteløddet også jobber aktivt. Pass på å ikke senke benet lavere enn at du hele tiden har kontroll over korsryggen som skal ha kontakt med underlaget. Jobb heller rolig og kontrollert, med god rotasjon og åpent bryst, framfor raske og sammenknyttede bevegelser.

5. UTFALL FRAM



Kan gjøres flatt eller på forhøyning for å få en større strekk på setemuskulatur på det fremre benet. Hold trykket på den fremre hælen mens det bakre kneet kontrollert synker ned mot bakken. Skyv deg så tilbake i utgangsposisjon igjen.

6. HOFTELOFT



Gjør gjerne begge disse versjonene. Når du har begge bena i bakken kan det være lettere å fokusere på hvordan øvelsen får korsryggen til å jobbe, mens du i større grad kjenner på baksida lår og setemuskulatur med ett bein i bakken.

7. BULGARSK UTFALL



Synk rolig ned med så rett rygg og skinnlegg som mulig. Hold trykket på hælen av fremre fot og unngå at kneet kommer over tærne. Bonus med denne øvelsen er at du også får en god tøyning av hofteløddsbøyer og framsida lår på det bakre beinet. Det er bevegelsen bak som ofte er en begrensning for hvor dypt du klarer å komme - i kombinasjon med benstyrken på det fremre benet.



Om artikkelforfatteren

Kristin Granum Rosebø driver Kreativ Trening AS som skreddersyr trening til enkeltpersoner, grupper og bedrifter. Hun tilbyr personlig trening, boot-camper, løpegrupper, aktivitetsreiser og helhetlig treningsrådgivning. Kristin er opptatt av teknisk riktig trening, samtidig som treningsglede og mestringsfølelse står i fokus. (Foto: Erlend Haugen)