

# Slyngetrening for langdistanseløpere

– Mange mellom- og langdistanseløpere «glemmer» styrke- og bevegelsestrening. Kanskje mest fordi det er kjedelig? Slynge er et motiverende, funksjonelt og effektivt hjelpemiddel for å trene opp viktig løpsmuskulatur i under-ekstremiteter, mage og rygg.

Av fysioterapeutene  
**Anders Berget og  
Lennart Krohn-Hansen**

Det mener i alle fall John Henry Strupstad, fysioterapeut og vinner av Oslo Maraton 2009. I boken «Slyngetrening» gjør vi endelig slyngetrening tilgjengelig for alle. Med over 80 øvelser og egne idrettsspesifikke treningsprogram for blant annet langdistanseløpere gjør boken det enkelt å komme i gang med denne svært effektive treningsformen.

Grunnprinsippet for det å trene med slynger er å arbeide i vekt bærende øvelser med et utstabilt underlag, i dette tilfellet regulerbare slynger. Ved hjelp av enkel biomekanikk kan dermed utøveren selv regulere tyngden på alle øvelser ved å variere kroppens vinkel mot underlaget, høyden på slyngene eller ved å legge inn flere ustabile elementer som for eksempel en treningsball.

Enkelheten i treningsformen gjør at en kan utføre de fleste kjente øvelser raskt, enkelt og funksjonelt. En kan for eksempel trene hamstring, sete og mage uten å måtte gjøre noe annet enn å forandre sin posisjon i slyngene.

## Fordeler med slyngetrening

Det er i dag vanlig å bruke slynger innenfor basistrening, generell styrke og spesifikk styrke. Fordeler som økt aktivisering av støttemuskulatur, økt muskulær stabilitet i hele kroppen og en høyere grad av funksjonell styrke har gjort at svært mange idrettsutøvere nå bruker slynger aktivt.

For alle som ønsker en super-



**Slyngetrener:** Vinneren av Oslo Maraton 2009 har positiv erfaring med å trene styrke og balanse i slynger. (Foto: Bjørn Johannessen)

effektiv og hard treningsøkt, så gjør slyngetrening at:

- en kan gjøre alle øvelsene i ett og samme apparat
- en trener i funksjonelle øvelser med hele kroppen, noe som gir en økt treningseffekt
- en trener ustabil og får aktivert støttemuskulatur
- en trener kjernemuskulatur og kroppsbewisssthet i alle øvelser
- en kan gjøre alt fra enkle til svært tunge øvelser for hele kroppen
- en kan trene alt fra tung styrke til høy pulsintervaller i det samme apparatet

Slyngetrening brukes nå aktivt på treningssentre både på personlig trening, crossfit og i gruppetreninger. En av de internasjonale aktørene og kursholderne på dette markedet er norske Jungle Sports ([www.jungle-sports.com](http://www.jungle-sports.com)).

## Forskning på treningsformen

Over de siste årene er det kommet flere forskningsresultater rundt det å trene i slynger. Resultater har vist alt fra økt slaglengde hos golfutøvere (1) til økt kastelengde hos håndballspillere (2).

Forskning rundt trening på ustabil underlag og i vekt bærende øvelser har også vært med på å understreke disse fordelene ved å trene i slynger. (3, 4)

## Noen spesifikke øvelser for langdistanseløpere

Her kommer et lite utdrag fra John Henry Strupstad sitt treningsprogram i slynger for langdistanseløpere. Om bakgrunnen til programmet sier han selv:

– Dette er ment som hjelpeøvelser. Øvelsene styrker muskulaturen og gir dermed bedre teknikk. For å bli en god mellom- og langdistanseløper er det den spesifikke løpstreningen som betyr mest. Løpere skal løpe mye.

Dette er øvelser jeg anbefaler å ta direkte etter en rolig joggetur, to-tre ganger i uka. Det skal ikke ta for mye tid og samtidig ha effekt. Denne øvelsessammensetningen passer bra til løpere fra 800/1500 meter til maraton.

## Referanser

- 1) Effects of Sling Exercise Training on maximal clubhead velocity in junior golfers. Seiler S, Skaanes P.T, Kirkesola G. Medicine & Science in Sports & Exercise 38(5):S286, 2006
- 2) Effect of Core Stability Training on Throwing Velocity in Female Handball Players Saeterbakken AH, Van den Tillaar R, Seiler S, J Strength Cond Res. 2010 jun 23.
- 3) The Impact of Instability Resistance Training on Balance and Stability. Anderson K, Behm D. Sports Med 2005; 35 (1): 43-53
- 4) The Role of Instability with Resistance Training. Behm D and Anderson K. Journal of Strength and Conditioning Research, 2006, 20(3), 716-722.

## Knebøy i slyngene – styrke lår, stabilitet hofte og kne



Stå med en fot i hver av slyngene. Føttene skal hvile i slyngene og ikke berøre gulvet. Bøy i knærne og konsentrer deg om å holde balansen i slyngene.

**Tips til utførelse:** Hold i begynnelsen rundt slyngetauene for å få mer støtte. Dette minsker balanseutfordringen og gjør øvelsen lettere.

### Hamstringscurls – baksida lår



«De fleste løpere er radikalt svakere i hamstringsmuskulatur og sete enn i muskulaturen på fremsiden av låret. Dette er fine øvelser for å kompensere denne skjevheten og dertil få et mer økonomisk løpesett!»  
Ligg på rygg med hælene i slyngene. Hold ryggen i midtstilling og løft setet fra gulvet. Hold setet i samme høyde mens du trekker føttene til deg. Trekk føttene så langt inn mot setet som du klarer.

**Tips til utførelse:** Trekk tærne mot deg, som om du skulle gått på hælene, under øvelsen. Da unngår du å få krampe i leggen.

### Mageliggende sykling – stabilitet rygg og styrke mage



Begynn i planken. Løft setet så høyt du klarer, samtidig som du trekker bena inn mot magen. Hold ett sekund, før du rolig vender tilbake til planken. Hold strake bein gjennom hele øvelsen.

**Tips til utførelse:** Se ned mot tærne når du trekker føttene til deg, dette hjelper overkroppen å følge med opp.

### Slyngeøvelser for hele kroppen – i ny bok

«Du kan bli sterkere. Du kan bli raskere. Du kan bli smidigere. Du kan få bedre balanse. Du kan forebygge muskel- og skjelettskader. Du kan prestere bedre i idrett.»

Det lover fysioterapeutene Anders Bergset og Lennart Krohn-Hansen i introduksjonen til sin nye bok «Slyngetrening». Etter en innledende del der arbeidsstillinger, riktig teknikk og dosering beskrives, blir 80 øvelser – med 240 variasjoner – presentert.

Øvelsene har fem ulike vanskelighetsgrader med alt fra lette nybegynnerøvelser til avanserte ekstremøvelser. Vi finner øvelser for hele kroppen, og de presenteres ryddig med ord, tegninger og informative bildeserier.

Et eget kapittel er satt av til avspennings- og uttøyningsøvelser – fremdeles ved hjelp av slynger – og til slutt kommer små kapitler med spesifikke øvelser for åtte ulike idretter: svømming, snøbrett, løping, klatring, volleyball, taekwondo, fotball og håndball.

Runar Gilberg

### Slyngetrening – balansert trening for hele kroppen

Fritt Forlag AS  
145 sider, rikt illustrert  
Veiledende pris: 249 kr

**Balansert trening:** Stadig flere driver styrketrening i slynger. I den nye boka presenteres 80 forskjellige øvelser med hele 640 variasjoner.



## Rogaland Marathon Tour inviterer i 2011 til:

# Virgin London Marathon 17. april

## En fantastisk løpsfest

Gran Canaria Marathon 30. januar

Nytt maratonløp på ferieparadiset Cran Canaria.

Paris Marathon 10. april

Opplev våren i Paris.

Copenhagen Marathon 22. mai

Vårens store løpsopplevelse. Flat og fin løpstrase.

## Sport & Kultur

Informasjon/påmelding:

Sven Serigstad Mob. 908 71 661

eller tlf. 51 48 34 44 - Jan Inge

Etter kl. 16.00: Tlf 51 48 32 21 Fax: 51 48 25 45

Adresse: Postboks 441, 4349 Bryne

E-post: s.tours@online.no

Nettside: www.rogaland-marathon.no