

Bevegelsestrening



Moss CK
6. Jan 2008

Bevegelsestrening

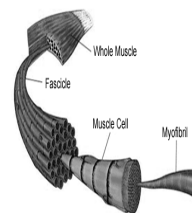
- ↘ Bevegelsestrening defineres som evnen til bevegelsesutslag i ledd og leddkjeder
- ↘ Leddet strekkes eller bøyes når musklene på den andre siden av leddet trekker seg sammen
- ↘ Jo mer du klarer å bøye et ledd, desto bedre er din bevegelsestrening
- ↘ Leddets ytterstilling
 - Maksimalt utslag

Elastisitet og plastisitet

- ↘ Muskelen er elastisk
 - Har evnen til å strekkes og returnere til opprinnelig form og lengde
- ↘ Muskelen har også plastiske egenskaper
 - Kan etter påvirkning endre sin form og lengde

Faktorer som har betydning for bevegelsestrening

- ↘ Bindevevet
 - kan påvirkes av trening!
- ↘ Skader og brannskader
 - Blødning
 - Arrdannelse
- ↘ Immobilisering
 - Inaktivitet
 - F.eks høyhælte sko
- ↘ Overvekt
 - Fysisk hinder



Faktorer som har betydning for bevegelsestrening forts.

- ↘ Leddets konstruksjon
 - Hengsleledd vs. kuleledd
- ↘ Nevromuskulære forhold (spenning)
 - Kontraksjon
 - ↘ Hastigheten på bevegelsen
 - antagonist
- ↘ Kropstemperatur
- ↘ Psykiske faktorer
 - Vilje, motivasjon



Faktorer som har betydning for bevegelsestrening forts.

- ↘ Tidspunkt på dagen
- ↘ Klima
- ↘ Utstyr
- ↘ Alder
- ↘ Oppvarming
 - temperaturøkning



Hvorfor trene bevegeligheten? **Idrett**

- ↘ Gjennom tøying kan du
 - Øke eller vedlikeholde bevegelsesutslaget i leddet
- ↘ Tilstrekkelig bevegelighet i ledd vil kunne gi
 - Økt prestasjon
 - ↘ Teknikk
 - ↘ Styrke
 - ↘ Hurtighet
 - Forebygge og behandle skader



Hvorfor trene bevegeligheten? **Helse**

- ↘ Dagligdagse bevegelser
 - Hindre bevegelse
 - ↘ Motivijie
 - ↘ ADL
 - ↘ Kroppsholdning
- ↘ Avspenning
- ↘ Øke blodsirkulasjonen
 - Fjerne avfallstoffer
- ↘ Stramme muskler



Utilstrekkelig bevegelighet

- ↘ Utilstrekkelig bevegelighet kan redusere:
 - Teknikk
 - Styrke
 - Hurtighet
 - Koordinasjon
- ↘ Gi økt risiko for skader
 - Stabilitet?
 - Kan det være gunstig i noen situasjoner å ha begrenset leddutslag, dvs. dårlig bevegelighet?



Kravet til bevegelighet varierer

- ↘ Teknikk
 - ballett, turn, rytmisk sportsgymnastikk
 - Hekkeløp krever et stort leddutslag i hoftelodd
- ↘ Hurtighet, kraft
 - Spydkast, håndball og svømming kreves stor utslag i skulderpartiet
 - ↘ Lengre arbeidsvei
- ↘ Sykkel
 - krever lite bevegelighet

Retningslinjer for bevegelighetstrening

- ↘ Bør utføres som en egen treningsøkt
- ↘ God oppvarming
- ↘ Konsentrer deg om et ledd av gangen
- ↘ Teknisk korrekt utførelse
 - Sørg for maksimal tøying av muskelen
 - ↘ Anatomi!

Retningslinjer for bevegelighetstrening

- ↘ Øvelser
 - Spesifikke
 - ↘ formål
 - Enkle
 - Ett ledd av gangen
- ↘ Mengde
 - Behov
 - ↘ Arbeidskravsanalyse (Sykkel økt/Styrkeøkt)
 - ↘ Kapasitetsanalyse
- ↘ Metode
 - idrettspesifikt

Retningslinjer for bevegighetstrening

- ↘ Tøyningstid
 - Liten kraft over lengre tid anbefales
 - Rolig bevegelser
 - ↘ Muskelspøler - strekkrefleks
- ↘ Avspenning
 - Musikk, pust rolig
- ↘ Stimuler leddet i ytterstilling
 - Overbelastning, men ikke veldig smertefullt
- ↘ Hold ryggen rett
- ↘ Konsentrer deg, kjenn at du strekker i riktig muskel
- ↘ Kontinuitet

Metoder

Dynamisk og statisk bevegighet

- ↘ **Dynamisk bevegighet**
 - Leddet føres til ytterstilling, men ytterpunktet holdes ikke
 - Ofte flere rytmiske gjentakelser
 - Yoga
 - Pilates
 - Ballett
- ↘ **Statisk bevegighet**
 - Leddet føres til ytterstilling og holdes der en viss tid
 - Tøyning
 - PNF/terapeutstyrt tøyning

Aktiv og passiv bevegighet

- ↘ **Aktiv bevegighet**
 - Leddet føres til ytterstilling ved hjelp av utøverens egen muskelkraft
 - ↘ Utføres av andre muskler som beveger samme ledd, men i motsatt retning
- ↘ **Passiv bevegighet**
 - Leddet føres til ytterstilling uten bruk av egen muskelkraft
 - ↘ Passiv trening med partner
 - ↘ Passiv selvtrening; egen kroppsvækt, henge i ribbvegg m.m.
 - partner er avhengig av feedback



Treningsmetoder

- ↘ Leddet føres langsomt ut til ytterstilling
- ↘ Aktiv vs. Passiv
 - Aktiv; 20-60s
 - Passiv; 20s-2min
 - 2-6 ganger for hver øvelse
 - 30-60min pause mellom tøyningene
 - 2-4 ganger/uke/muskelgruppe

Treningsmetoder forts.

- ↘ Aktiv statisk trening
- ↘ Aktiv dynamisk trening
- ↘ Passiv statisk trening
- ↘ Passiv dynamisk trening
- ↘ Aktiv assistert
 - Partner fører bevegelsen videre
- ↘ Passiv aktiv
 - Utøver forsøker å holde ytterstillingen
- ↘ Kontraksjon-avspenning-tøyning
 - Ytterstilling forskyves, muskel slapper av
 - ↘ Senespoler
 - ↘ Fin før aktivitet



Øvelser

- ↘ Tas i grunntreningen
- ↘ Passiv, statisk tøyning
 - Hele kroppen
 - 45s x 2
 - 1min pause mellom tøyningene
- ↘ Kontraksjon - avspenning - tøyning

Effekt av bevegelsestrening

- ↘ **Økt bevegelsesutslag**
 - Bindevevet
 - ↘ Prestasjon
- ↘ **Reduserer faren for belastningsskader**
 - Strekkskader, betennelser

NB! Økt bevegelsehet stiller større krav til STABILITET!

Tøye ut?

- ↘ Tøye ut før den spesielle oppvarmingen
 - Redusert risiko for skader (strekking)?
 - Økt bevegelsesutslag (kraft)
 - ↘ Forberede musklene på aktivitet
 - Usikkert
- ↘ Generelt
 - Velbehag
 - Stram muskulatur
- ↘ Unngå tøyning etter hard styrketrening?
 - Restitusjon?

Uttøyning vs. bevegelsestrening

- ↘ **Uttøyning**
 - Kort tid
 - Som del av treningen
 - Forberede muskulatur på aktivitet
 - ↘ Skader?
 - ↘ Kraft
 - Velbehag
 - Løse opp
 - Raskere restitusjon
- ↘ **Bevegelsestrening**
 - Lengre tid
 - Egen økt
 - Øke/vedlikeholde bevegelsesutslaget
 - ↘ Skader
 - ↘ Kraft
 - Prestasjon

Tøyningsstudien

- ↘ NRK Puls og Kunnskapssenteret
- ↘ Måle effekt av tøyning hos mosjonister
- ↘ Over 18 år, fysisk aktiv minst 1x i uken, tilgang internett.
- ↘ <http://www.toyningsstudien.kunnska passeret.no>