

Bevegelighetstrening

1. Hva er bevegelighet?

- Evnen til å bevege et eller flere ledd i et ubegrenset, kontrollert og smertefritt bevegelsesutslag = ROM (Range of motion)

Hva er mobilitet?

Mobilitet; kontroll av aktive bevegelsesutslag over flere ledd i en arbeidskjede.

- Stiller krav til stabilitet og kontroll av et bevegelsesutslag

Forskjell bevegelighetstrening og tøying?

Bevegelighetstrening: Strukturert trening der målet er å varig øke eller vedlikeholde bevegelsesutslaget, samt ha kontroll i bevegelsesutslaget.

Tøying: Gjennomføre tøyningsøvelser for oppvarming til økt, avslutte en økt. Da er målet å gjøre seg klar for økt, eller slappe av etter endt økt. Vil også kunne være tilstrekkelig for å vedlikeholde leddutslag

2. Evnen til bevegelighet kan begrenses av;

- A. Muskellengde, scener, fascia, bindevev etc.
- B. Toleranse for smerte
- C. Kjønn, helse, alder, struktur på ledd, temperatur, type aktivitet man tidligere har bedrevet

Evnen til bevegelsesutslag er individuelt.

Her er det viktig å være klar over kravene i idretten, og legge opp bevegelighetstreningen etter hva som er viktig for den enkelte utøver i forhold til hva som kreves av bevegelighet.

- **Optimal ROM vs Max ROM**

3. Hva kan man forvente av systematisk bevegelighetstrening;

- God økning i ROM; 3-4 uker
- Større endringer; 1-3 år / varige endringer

4. Mål med bevegelighetstrening;

- A. Øke bevegelsesutslag/vedlikeholde; → hovedfokus **statisk** bevegelighetstrening
→ Over tid; fra måneder til år

- B. Vedlikeholde/forberede/kontrollere; → **Aktiv/dynamisk** bevegelighetstrening

Skal du bli mer bevegelig må du prioritere denne treningen.

5. Måter å trene bevegelighet på:

A. **Statisk:**

- Statisk-aktiv; Holde et høyt kneløft til siden ved hjelp av egen muskelkraft
- Statisk-passiv; Høyt kneløft til siden ved hjelp av arm/ posisjoner hvor man holder og «hviler» i ytterstilling.

→ Holde over lengre tid; fra 30 sek til 1-5 min, 2-4 serier, 2-7 ganger i uken (avhengig av hvor viktig dette målet er, og hvor god tid man har)

- Statiske tøyninger over 60 sek **kan** påvirke kraft/hurtighet opp fra 10 min til 1 time etter utførelse.
Dette er individuelt og kan også avhenge av hva man er vant til.

B. Aktiv/dynamisk;

1. **Aktiv;** bevege seg kontrollert til ytterstilling og tilbake
2. **Ballistisk;** «bounce» til ytterstilling
3. **KAT;** kontraksjon, avslapning og statisk tøyning

→ **Kan** føre til en form for pre-aktivisering av muskulatur og muligens påvirke evnen til å produsere kraft / hurtighet

→ Gjøre muskulatur og ledd klare for det som kreves i treninga

→ Bevisstgjøring rundt «gode strategier» av en bevegelse/posisjoner