

Skadeforebyggende trening

Har du vondt noe sted, kan det ofte trenes helt eller delvis bort. Har du prøvd over tid uten forbedring anbefaler vi å oppsøke profesjonell hjelp. Smerter oppstår som oftest grunnet belastningen er høyere enn hva kroppen er klar for. Dette kan forebygges eller repareres med hjelp av riktig og fornuftig type trening. Vi anbefaler at om du får smerter av å drive med skyting så bør man loggføre hvor lenge man kan holde på med det før smertene kommer og hvor de oppstår. På den måten kan man lettere finne ut senere om tiltakene man gjør fungerer.

Et eksempel kan være:

- 1) Petter får vondt i fremsiden av skulderen etter ca. 1 time med skyting.
- 2) Petter gjør øvelser for fremsiden av skulderen i 4 uker
- 3) Petter får nå ikke vondt før 1 time og 30 min med skyting
- 4) Her kan man se at treningen hjalp. Om man ikke hadde skrevet ned hadde man kanskje tenkt at øvelsene ikke hjalp fordi han fremdeles fikk smerter i løpet av treningen.

Om du ønsker å drive skadeforebyggende trening er det som oftest ikke så komplisert som mange tror. Prøv å tren opp hele kroppen med både styrke og mobilitet, med ekstra fokus på de områdene som er utsatt for deg som individ eller i idretten din.

Har du vondt et sted er det uheldigvis det å trene det vonde stedet som vil hjelpe. Enten ved å bli sterkere der eller mer mobil, som oftest er det styrken som er avgjørende. Det kan være lurt å ha med seg et par verktøy på veien når man driver rehabilitering.

- Varm godt opp området du skal trene opp
- Ikke bekymre deg for å ha relativt lette vekter eller alternativ motstand. Så lenge man sliter ut arbeidende muskulatur vil du bygge muskler og styrke. Eksempel: a) Om du klarer 10 push ups på tærne, og b) 20 push ups på knærne. Så har skulder og albueleddet fått litt mindre stress i eksempel "b"

Treningstips – Info om skadeforebyggende trening

mens muskulaturen i brystet og armene har fått samme stimulering i begge eksempler.

- Finn ut om det er konstant vondt eller kun i visse posisjoner eller bevegelser. For så å kunne bevisst unngå disse posisjonene eller bevegelsene mest mulig.
- Prøv å utfordre muskelen i områder du ikke opplever ubehag. Eksempel: Om du har vondt i albuen og skal gjøre push ups, men det gjør kun vondt når du er helt ned mot bakken og albuen har mye stress på seg. Da er det ikke noe problem å trene “halve” push ups eller ta lettere varianter som på knærne, og så over tid vil kroppen trolig bli klar for dype push ups på tærne igjen.

Øvelsene i databasen er satt opp i tenkt vanskelighetsgrad, men her vil det være forskjell for folk hva de opplever som mest utfordrende. Alle øvelsene i hver kategori trener de samme musklene så velg den øvelsen du synes fungerer best for deg.