

Hvorfor er det viktig å trene riktig?

For å nå treningsmålet ditt, er det viktig med basistrening. Slik trening gir deg god fysikk, noe som er viktig uansett om du er mosjonist eller et ungt idrettstalent. Ved å drive basistrening vil du prestere bedre i idretten og du vil kunne unngå skader!

Dessverre er det fortsatt noen treningsmiljøer som nedprioriterer basistrening. Vi som jobber med idrettsutøvere har gjennom mange år opparbeidet oss erfaring med riktig trening for å unngå skader. Basert på forskning og erfaring vet vi at skadeforebyggende trening hjelper!

Hva er egentlig basistrening?

Basistrening er å være sterk nok og bevegelig nok til den idretten du driver med. Det er også å ha god nok kontroll på bevegelsene du utfører i idretten.

Er du en håndballspiller må du for eksempel klare å ta knebøy på ett ben, og du må kunne hinke på ett ben uten å miste balansen. For å kunne ta knebøy helt riktig må du ha god nok bevegelighet i anklene og du må ha god nok støttemuskulatur rundt kneet og hoften.

For å bli en god tennisspiller må du ha god styrke og stabilitet rundt skulderen og du må ha god bevegelighet i brystryggen. Ikke minst må du ha god nok styrke i underarmene.



"Get Set - Train smarter"

Det er nylig lansert en app med øvelser for å forebygge skader! Her finner du øvelser som er utviklet for din idrett. Du kan selv laste den ned gratis:

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.olympic.app.getset>

iOS: <https://itunes.apple.com/no/app/get-set-train-smarter/id894609112?mt=8>



Lurer du på hvordan du ligger an?

Det varierer fra utøver til utøver hva som bør trenes på for å prestere bedre og unngå skader. På Gnist kan vi hjelpe deg med å kartlegge hva akkurat du bør trene på!



Vi benytter Functional Movement Screening (FMS). Dette er et profesjonelt kartleggings-system der vi undersøker

bevegelser som er viktige for å prestere i idrett, vi ser på sideforskjeller og vurderer hvor god stabilitet og mobilitet (bevegelighet) du har. Basert på funnene i kartleggingen gir vi deg anbefalinger om hva du bør trene på for å unngå skader og prestere bedre.

For mer informasjon om skadeforebygging og kartlegging, ta kontakt med Spesialist i Idrettsfysioterapi, Elisabeth Trøøyen Gundersen: elisabeth@gnistrende.no, 67 57 50 34.