Olympisk oppvarming

Oppvarmingsprogrammet er laget av fysioterapeut Lars Arne Andersen.
Lars Arne arbeider med teknikk og motorikk for utøverne hos Olympiatoppen og har i en årrekke arbeidet med flere av våre mest profilerte idrettsutøvere.

En utøver som trener hos Olympiatoppen har blitt opplært til selv å kunne kjenne sine egne behov og selv hente inn den hjelpen han/hun trenger for å bli bedre. Vi kaller det å gå fra novice til kunstner. Når det kommer til sin idrett vet utøveren hvilke krav som stilles og hvordan de best mulig kan forberede kroppen sin til disse. Hver utøver har sin individuelle oppvarming ut ifra idretten de driver på med.

Håndballspillerne på landslaget varmer ikke lenger opp som en gruppe. Keeperne varmer opp med øvelser for å være fleksible og raske til å reagere på skudd. Strekspillere varmer opp for å kunne rotere raskt rundt når de får ballen på strek, mens skyttere har ekstra fokus på skuldrene for å tåle sine harde skudd.

På de neste sidene finner du et program som er laget for deg som ønsker å forberede ryggen din til aktivitet eller trening. Programmet består av fem ulike øvelser, hvor fokus er på å varme opp ryggen og å øke bevegeligheten i hoftene. Det tar omtrent ti minutter å gjennomføre.

Trener du styrke? Gjør dette programmet til en fast del av oppvarmingen din. Slik vil ryggen være forberedt for tung trening og det er lettere å holde ryggen i midtstilling.

Olympisk oppvarming

6.1 Rygliggende rotasjon

Sett: 1 Reps: 10 (hver side)

Begynn i rygliggende med hendene rett ut til siden, håndflatene pekende opp.

Trekk det ene kneet så langt opp mot brystet som du klarer. Fortsett å aktivt trekke kneet mot brystet, mens du roterer så langt over den utstrakte foten som du klarer.

Press samtidig den utstrakte foten aktivt ned mot gulvet, slik at du får med setet i øvelsen.

La kroppen roterere så langt over til siden som du klarer uten at du mister kontakt med skuldrene fra gulvet. Kom tilbake og bytt fot. Gjenta.

Eksperttips

Denne øvelsen hjelper deg å få tatt ut den viktige rotasjonen i overkroppen, samtidig som du aktiverer setet og tar ut rotasjon i hofta.

Progresjon

Forsøk å gjøre øvelsen med utstrukket ben hvis du enkelt når gulvet med bøyd kne.

6.2 Skorpionen

Sett: 1 Reps: 10 (hver side)

Begynn i mageliggende med hendene rett ut til siden, plasser hendene så bredt som mulig.

Bøy foten og trekk hælen på den ene foten opp mot setet.

Fortsett trekket med å løfte kneet og så hofta i et forsøk på å plassere tærne ned ved motsatt arm. Kom tilbake og bytt fot. Hold posisjonen i to sekunder. Gjenta.

Eksperttips

Forsøk å holde benet som du løfter bøyd igjennom hele øvelsen. Da får du også strukket rectus femoris, en muskel på fremsiden av låret som ofte er stram.

Olympisk oppvarming

6.3 Knestående gange

Sett: 1 Reps: 10 (hver side) Hold: 3 sek

Begynn i knestående med en matte under knærne. Sett den ene foten frem foran deg. Trekk hofta frem mot denne foten, samtidig som du holder ryggen i midtstilling. Stram setet på bakerste bein.
Du skal kjenne at det strekker godt på fremsiden av dette beinet. Hold i tre sekunder før du kommer tilbake til knestående. Gjenta med motsatt fot.

Eksperttips

Her er det lett å jukse ved å svaie i ryggen når du presser hofta frem. Konsentrer deg om å holde ryggen i midtstilling. Du kan variere øvelsen med å ta skrå skritt ut mot siden for å få tak i musklene på innsiden av låret.

Elefanten 6.4

Sett: 1 Reps: 10 Hold: 5 sekunder

Begynn i firfotstående med hender og føtter godt fra hverandre. Bøy lett i knærne. Hold ryggen i midtstilling, mens du fortsetter å bøye i hoftene. Gå bakover med armene slik at overkroppen kommer nærmere beina. Stopp når det strekker så mye på baksiden av lårene at du nesten ikke klarer å holde svaien. Konsentrer deg om å holde svaien, mens du strekker ut i knærne. Hold i fem sekunder, før du bøyer lett i knærne.

Hvil i denne posisjonen før du strekker knærne ut igjen. Gjør ferdig repetisjonene her.

Eksperttips

Målet er å holde en lett svai i ryggen igjennom hele øvelsen. Du beholder ryggen i midtstilling, samtidig som du øker bevegeligheten i hoftene.

Olympisk oppvarming

6.5 Skøyteløperen

Sett: 1 Reps: 10 (hver side)

Stå bredt med beina og tærne pekende 45 grader ut til siden. Legg vekten over og bøy den ene foten. Press det bøyde kneet ut mot siden, slik at det ikke kommer inn foran deg. Hold overkroppen rett og ryggen i midtstilling. Senk deg så lavt som du klarer og kjenn at det strekker på innsiden av motsatt lår. Kom tilbake til startposisjon og gjenta mot andre siden.

Eksperttips

Stå så bredt at knærne ikke kommer forbi anklene.

Overblikk: Olympisk oppvarming

6.1 Ryggliggende rotasjon

6.2 Skorpionen

6.3 Knestående gange

6.4 Elefanten

6.5 Skøyteløperen

Eksperttips

Gjør øvelsene i programmet en gang (ett sett) som oppvarming før du starter å trene.