

Bedre og sterkere:
Øystein Pettersen er blitt en bedre skiløper etter at han startet med regelmessig slyngetrening.



STERKERE MED SLYNGER

Selv toppløpere kan være sterke, men samtidig svake. Les hvordan Øystein Pettersen fant sine svake og sterke punkter gjennom et slyngetreningssprogram tilpasset hans muskulatur.

Av **Kristin Roset** // kristin.rosset@sportmedia.no Foto: **Tonje Ruud Camacho**



HVA ER NEURAC?

Neurac står for **Neuromuscular Activation** og er en behandlingsmetode utviklet av den norske fysioterapibedriften Redcord AS. Metoden kan brukes i behandling av de fleste muskel- og skjelettplager og består av spesialutviklede øvelser i Redcord slynger/tau. Målet med øvelsene er å aktivere muskulatur, avlaste overbelastet muskulatur, gjenopprette smertefrie bevegelsesmønstre og oppnå bedre funksjon.

Trent, men også svak: – Du kan ha en godt trent og veldig sterk muskulatur, men likevel ha klare svakheter i måten musklene samarbeider på, sier fysioterapeut Henrik Pay.

Å finne svake og sterke punkter i muskulaturen hos en toppidrettsutøver høres kanskje vanskelig ut, men gjennom en slyngetest som Redcord har utviklet kommer det mye spennende fram i lyset. Den samme testen er også gull verdt for mosjonister. Ingenting er bedre enn å lære sin egen kropp og muskulatur å kjenne.

Kartlegging av muskelsamspill – skadeforebyggende og prestasjonsfremmende trening

Svakheter i muskelsamarbeidet kan gi flere uheldige resultater: I beste fall fører det til ineffektiv kraftutvikling, i verste fall til belastningsskader, kramper, stivhet og smerter. Fysioterapeuter hos Redcord har utviklet en Neurac-testprotokoll; en testprosedyre for å identifisere disse svakhetene i muskulaturen, også kalt «weak links». Noen enkle øvelser i Redcord slynger kan avdekke sideforskjeller, svekket muskelkontroll og hvor muskelsamarbeidet ikke fungerer optimalt. Testene følges opp av et slyngetreningssprogram spesialtilpasset din kropp slik at du kan kvitte deg med svakhetene og prestere bedre.

Du er aldri sterkere enn ditt svakeste ledd

– Du kan ha en godt trent og veldig sterk muskulatur, men likevel ha klare svakheter i måten musklene samarbeider på, sier Henrik Pay, fysioterapeut på Redcord Clinic, langrennstrener og aktiv Birkebeiner.

Henrik forklarer hvordan man må se det store bildet når man trener, og ikke bare fokusere på å bli sterk i enkeltmuskler:

– Musklene henger sammen i muskeltjeder. Har man svakheter eller «weak links» i disse kjedene vil det påvirke hele bevegelsen din. Spesielt er god kontroll og kontakt med kjernemuskulaturen viktig. Hvis ikke brytes banen for optimal kraftutvikling, forteller han.

Unngå skader og overbelastning

I tillegg øker sjansen for skader og overbelastning: – Har man muskler som ikke gjør jobben sin, må andre muskler overta og jobber «overtid». Dette kan føre til kramper, stive muskler, smerter og dårlig funksjon. Slike svakheter finner man hos nesten

alle, uansett alder og prestasjonsnivå, og det betyr ikke at du har trent for lite. Selv godt trente idrettsutøvere har ofte slike svakheter, men skjuler dem ved å kompensere med annen, sterk muskulatur. Svakheter kommer kanskje først til syne når det oppstår smerter eller skader, eller når du begynner å bli sliten. Ta en test for å identifisere disse svakhetene, og du kan trene målrettet, funksjonelt og unngå skader, anbefaler Pay.

Slyngetrening er en effektiv, funksjonell og etter hvert meget populær treningsform. Ustabiliteten i slyngene aktiverer indre stabiliseringsmuskulatur og man trener styrke, stabilitet og koordinasjon samtidig. Men vil du få mest mulig ut av treningen anbefaler Henrik Pay å utføre en Neurac-test (slyngetest):

– Ingen kropp er lik, og alle har vi våre styrker og svakheter. Det finnes derfor ikke noe 100 prosent fasitsvar på hva du må trene for å bli bedre. For å få maksimalt ut av treningen anbefaler jeg å gå til en fysioterapeut og teste kroppen for å finne ut hvor du har mest å hente på trening og hvordan du kan kvitte deg med dine svakheter slik at du kan prestere bedre i hverdag og idrett, sier fysiotera-



«Trøkk» i skiene: – Har man svakheter i muskelsamarbeidet er det lett å miste stemmen i hoften/standbeinet og man får ikke nok «trøkk» ned i skiene», forklarer Pølsa.

peuten før han legger til; – Det er ikke mengden av treningen i slyngene som gir resultater, men kvaliteten på utførelsen av øvelsene.

Pølsetesting

Øystein «Pølsa» Pettersen er en av toppidrettsutøverene som har blitt testet i slyngene. Som alle vet er Øystein hverken lite trent eller svak – likevel følte han at han hadde mye å hente på få hjelp fra en av fysioterapeut til å teste kroppen i slyngene:

– Jeg setter store krav til av dem jeg samarbeider med, og hadde høye forventninger før jeg kom inn på Redcord Clinic. Målet var å avdekke sterke og svake områder på kroppen, samt å få laget et tilpasset treningsopplegg på bakgrunn av testene. Jeg følte jeg lærte veldig mye av øvelsene, spesielt om hvordan muskelgruppene sitter sammen i muskelkjeder. Jeg oppdaget også at når det gjelder slyngetrening er det kvaliteten på utførelsen som er det viktige – for min egen del gjelder faktisk «less is more» med tanke på antall øvelser og repetisjoner i slyngene. Jeg tror denne treningen gjør meg til en bedre skiløper, så nå gleder jeg meg til vinteren og til å kjenne fremgangen i skisporet, sier Pettersen.

En bedre skiløper

For idrettsutøvere som vil prestere er det selvfølgelig viktig å holde seg skadefrie og forhindre skadeavbrekk i treningen. I tillegg til den skadeforebyggende biten har langrennsløpere mye å hente i slyngetrening. En sterk og stabil kjernemuskulatur er sentralt for å utnytte kraftutviklingen mot underlaget.

– Du skal holde balansen og ha kontroll på skiene, samtidig som man skal overføre kraft fra overkroppen ned i staven eller igjennom bena og ut ned i snøen. Har man svakheter i muskelsamarbeidet er det lett å miste stemmen i hoften/standbeinet og man får ikke nok «trøkk» ned i skiene», forklarer Pølsa.

– Optimalt muskelsamarbeid gjelder ikke bare

toppidrettsutøvere, tilføyer Henrik Pay. Man kan like gjerne ha svakheter som gjør at man får stive skuldre og hodepine når man jobber foran pc'en, eller får vondt i ryggen når man leker med ungene i hagen. Det er disse plagene fysioterapeuten ser mest av i sin kliniske hverdag på Redcord Clinic. Det viktigste er å hjelpe folk til å nå sine mål, uansett om det er å komme seg opp av senga om morgenen, ta merket i Birken eller vinne OL-gull, sier fysioterapeuten.

Når Øystein blir spurt om hvorfor han trener med i slynger svarer han;

– Jeg bruker Redcord fordi det gjør meg til en bedre skiløper. Jo bedre kroppen klarer å jobbe med alle musklene samtidig, jo bedre trykk får jeg ned på skiene.

Hva er funksjonell trening?

Hos Redcord betyr funksjonell trening målrettet trening for å forbedre en funksjon. Det spiller ingen rolle hvilket nivå eller område man presterer på. Målet med funksjonell trening er alltid å prestere bedre – uansett om det er å kunne reise seg fra stolen uten hjelp eller gå raskere på ski.

Funksjonell trening i slynger har ikke bare som mål å øke muskelstyrke, men forbedre koordinering og muskelsamarbeid. En av fordelene med slyngetrening er at treningen gjør deg sterk uten å gjøre deg stor. I tillegg kan øvelsene i slynger gjerne likne på bevegelser fra idretten. Dette gir treningen høyere overføringsverdi enn tradisjonell styrketrening. Slyngetreningen påvirker også signalstrømmen fra hjerne til muskulatur slik at kroppen trenes opp til å skru på riktig muskel, med riktig styrke og til riktig tid. Slik forklarer Øystein Pettersen det:

– Jeg blåser i om en øvelse gir meg sterkere muskulatur. Det jeg er på jakt etter er øvelser som gjør at jeg kan gå fortere på ski! Blir jeg bare sterkere, men ikke bedre på ski, er treningen uinteressant. Jeg vil ikke bare vite hvilke øvelser jeg skal trene, og hvordan – jeg vil vite hvorfor! Og det har jeg fått en god forklaring på.



«Less is more»: – Jeg oppdaget at det er kvaliteten på utførelsen som er det viktige. For min egen del gjelder faktisk «less is more» med tanke på antall øvelser og repetisjoner i slyngene, sier Pettersen.

HVA ER SLYNGE-TRENING?

Stadig flere mosjonister og de fleste av dagens toppidrettsutøvere benytter seg av slyngetrening som en viktig del av styrketreningen. Slyngetrening i Redcord består av tredimensjonale øvelser som har en høy overføringsverdi til idrett og konkurranse. Ustabiliteten i slyngene gjør at du trener styrke, muskelutholdenhet, balanse, koordinasjon og stabilitet samtidig. Fordi slyngetrening fokuserer på muskelsamspill og aktiverer flere muskelgrupper i en og samme øvelse er treningen i tillegg veldig tidseffektiv. Forskning viser at slyngetrening i Redcord øker prestasjoner i idrett mer enn tradisjonell styrketrening. Det finnes mange gode øvelser for ski og langrenn. Øvelser og mer informasjon finner du på www.redcord.no