

SPECIALE STYRKETRÆNING – ORIENTERING

BAGGRUND

”Speciale styrke” i orientering betyder helt enkelt sådanne styrke-evne, en o-løber behøver i skoven. Man behøver ikke at kunne løfte store vægter, ikke heller at kunne hoppe eksplosivt 60 cm opad. Hvad en o-løber behøver, er at kunne holde balance i skoven uanset fart og kroppe stilling; at fra hver eneste position at kunne producere kraft fremad, men også til siden, opad - til og med bagud; at gøre alt dette mens én løber i mose, på klitter, på stier. Meget hurtigt men også langsomt. Med andre ord: det handler om *alsidig, funktionelle* styrke i benenes og hoftepartiets muskulatur, med relativt *lav belastning* m.h.t. maksimal styrkeproduktion kapacitet (man skal ”kun” flytte sin egen kroppe).

METODER

Her introduceres tre forskellige træningsmåde for speciale styrke: 1) statisk-dynamiske øvelser, der man i mindre omfang rør sig omkring, mens man bruger sine musklerne. Disse udvikler stabiliserende og støttestyrke. Et typisk eksempel er balanceøvelserne; 2) bevægelighedsstyrke øvelser, der går ud på at man strækker musklerne og led samtidigt der man producerer kraft. Disse udvikler styrke- og bevægelighed evner samtidigt. Eksempelvis can-can hoppe; 3) hop / eksplosiv styrke. Udvikler evner til at accelerere hurtigt og at udnytte musklernes elastiske energi. Eksempler af disse er hop over hæk eller løb opad trappe.

I denne papir er der listet ud nogle af ovenstående øvelsestyper. De er koncentrerede helt og holdent på benene – o-løb går jo mest ud på benene. Du kan selv skabe flere øvelser, når du bliver bekendt med principper! Disse øvelser bliver som regel mere krævende - men også endnu mere relevante for o-løb - hvis man laver dem i sandkasse, eller i terræn. Teste gerne.

KREATIVITET OG ALSIDIGHED

Når man har lært sig basisprogrammer introduceret her, kan man ved hver enkelte øvelse begynde at tænke på følgende ting: a) hvilke muskler bruger jeg nu? b) hvordan kunne jeg lave denne øvelse på anden måde – bliver det mere alsidigt hvis jeg skifter kroppe stilling, eller stamper til en anden retning? c) kan jeg gøre det langsommere og/eller hurtigere? Udgangspunktet er, at ”grundøvelser” er beskrevet her. Man kan variere disse med at bytte fodledets vinkel (så at tårne peger indad eller udad) og/eller med at bytte vinkel på knæene (fra strakte ben til meget bøjede)

Til sidste er der tre program eksempler til o-løberes speciale styrketræning. Første program tillempes sig til unge løbere og det andre til juniorer (f eks i TKC- løbere), og sådanne seniorløbere der har begrænset baggrund i styrketræning. Tredje program er et eksempel på, hvordan de bedste løbere på seniorniveau skulle træne speciale styrke.

God fornøjelse.

Jari Ikäheimonen, landstræner

1. STATISK-DYNAMISKE ØVELSERNE

- a) Et ben swing [læg]
Stå på et ben. Bøj knæet i cirka tredive graders vinkel. Varier vægten fra fodens inderside til ydersiden ved at bevæge knæet. Mere alsidighed får man ved at ændre knæets vinkel, og ved at vride vristen indad og udad (jfr. generelle principper for mere alsidig træning). Skifte ben.
 - Et-ben-swing [fod]
Samme øvelse som ovenfor, men stå på tå.
- b) Sumo fødder [fod]
Stå med knæene bøjede til cirka 90 graders vinkel. Stå op og ned på tå. Skift knæenes og vristes vinkel for variation.
- c) Tegne med tå [inder / yderside af lår + hoftebøjler]
Stå på et ben. Tegne 'nr. 69' i luften med det frie ben. Variation med at holde foden fra tæt på jorden til højt over jorden, og med at tegne store og små cirkler. Skift ben.
- d) Bænk bag lår [bag lår]
Sæt et ben på ex. bænk (30-60 cm høj), læn dig frem (samme hoftestilling som i løbning). Via at det bagerste ben kun løftes med det bøjede bens hasemuskelatur, ændres det bagerste bens stilling. Skift ben.
- e) Skihopp lår [frem lår]
Stå med knæene bøjede til cirka 90 graders vinkel. Bøj langsomt dybt og lavt. Lav en 69-agtig bevægelse med hoftepartiet, betragtet fra den horisontale akse.
- f) Spark [bagdel]
Stå på et ben. Spark frem, bagud og til siden, start med bøjet ben og bevæg det til strakt stilling – som under løb. Skift ben.

2. BEVÆGELIGHEDSSTYRKE [*mål muskelgrupper angivet i parentes*]

- a) Knæløft gang – knæløft hop – knæløft løb. Løfte knæene skiftevis op til 90 graders vinkel. Hoften frem som under løb. [*hoftebøjler, bag lår*]
- b) Vrist-gang (på stedet) – vrist-gang (fremad). Arbejde kun med vrister som under løb. Undvige brug af andre muskelgrupper. [*vrister, lår*]
- c) Skrabende gang – skrabende hop – skrabende løb. Næsten som høje knæløft, men når foden er på vej ned, strækkes den frem & 'skræbes' i jorden – forestil dig at trampe på en stor cykelpedal foran dig. Hoftestilling som under løb. [*hofte-region, bag lår*]
- d) Borzov gang. Startstilling stående med et ben foran bøjet til 90 graders vinkel, andet ben strakt bagud. Fremadrettet afsæt primært med frem ben. Saml hænder foran kroppen, brug som balance. [*bag lår, bagdel*]

- e) Can can- hop. Hoppe på stedet: først løftes et ben med knæ først – benet ned – op med strakte ben – ned – skifte ben. Hoftestilling som under løb. [*hoftebøjer, bag lår*]
- f) Benløft over 'stole'. Via et lille hop, løfte strakte ben skiftevis sidelænges over en c. 50-80 cm høj stole eller lignende. Bevægelses retning indad, og udad. [*indersiden, ydersiden*]
- g) Hækkeløbs-bevægelser (stående) med et ben, balance mod ex. væg. Skifte ben efter c. 10 gentagelser. Hoftestilling som under løb [*bagdel, hofteregeion*]
- h) Hækkeløbs-rulle (siddende). Sid i hækkeløberstilling, lad kroppen rulle til siden over det strakte ben, bøj det andet ben og før den til side - du ender nu med at sidde i samme stilling, med benene omvendt. Rulle tilbage, og om igen. [*hofteregeion, bag lår*]
- i) Hop i arm-stræk-stilling. Fra udgangsposition, ben bøjes skiftevis ind under kroppen, knæ til bryst via et lille hop. Bagerste ben strakt. [*hofte, for lår*]
- j) Hip-hop bevægelser i arm-stræk-stilling. Knæ føres skiftevis op mod skulder, ben bøjede, benets inderside vender mod underlaget. Samme bare med strakte ben, via hop...! [*alsidig bevægelighed og styrke*]

3. HOPP / EKSPLOSIV STYRKE

- a) Sjippe hop. Hop frem og tilbage, samt fra side til side med samlede ben. Før et ben c. 10 cm foran og andet lige så meget bag kroppen. Skifte benes position via hop. Samme sidelænges og X-agtigt (*se billeder*). Mere variation til træning med at hoppe hurtigere og langsommere, samt med strakte ben eller med bøjede knæ.
- b) Borzov hop. *Se Borzov gang*.
- c) Loppe hop. Stå på et ben, bøj frem og støt på underlaget med hænderne, hop så højt som muligt opad. Før ærmerne op.
- d) Tå hop. 'Strakte ben – læggene laver arbejdet'.
- e) Engel hop. På hug stilling, rør ved underlaget med hænderne. Hop så højt som mulig med hele kroppen strakt, ærmerne højt i luften.
- f) Skøjte hop. Hold balancen på et ben. Hoppe skiftevis fra ene benet til andet sidelænges som på skøjter.
- g) Hop opad med bænk. Hold et ben på bænket eller lignende (c. 30-50 cm høj) med andet ben i jorden. Hop opad med afsæt fra bænken. Før 'frie' knæet til 90 graders vinkel. Skifte benet på bænken ved hver hop.
- h) Hækhop. Hop jævnfod over hæk på c. 40-70 højde. Alternativt hop opad å højt som muligt så, at knæene rører ved brystet. Kontinuerlig hopping.
- i) Mængdehop. "Normal" hoppende fremad: afsæt med et ben, lande på et andet, og hoppe videre med "det nye" ben.