

OPPVARMING FØR TRENING

Del 1 av oppvarmingen bør bestå av 10 minutter rolig jogg, sykling eller hoppetau

Del 2 skal inneholde dynamisk uttøying (leddutslag) og gymnastikk øvelser

Leddutslag: Hofter inn/ut, innside lår, bakside/fremside lår, hofteløysninger og lysk

Gymnastikkøvelser: Stå med strake bein i skulderbredde, strekk deg frem og ta i bakken 20 cm foran tærne dine, gjenta 2 ganger. Gjør det samme, men ta i bakken (mellom beina dine) 20 cm bak hælene dine, gjenta 2 ganger. Strekk armene dine over hodet og strekk deg bakover, gjenta 4 ganger.

Sirkelbevegelser med hoftene, 5-10 ganger begge veier.

Sving overkroppen frem og tilbake, med strake armer, bøy deg fremover og gjenta. 5 ganger hver vei

Stående hip rotations, ha beinet strakt ut til siden, kjør små sirkelbevegelser 5 ganger hver vei, 3 ganger pr. bein

Del 3 av oppvarmingen skal være eksplosiv. Kjør gjerne en 20 meters spurt forlengs/baklengs og 5-10 hoppvarianter

BEVEGELIGHETSTRENING

Å bli mykere, eller å forbedre bevegeligheten må legges inn som egen trening. Man skal stretche etter hver trening, men har du kjørt en hard økt skal du ikke tøy mer enn en gang pr. muskel, og holde lett press i 30 sekunder. Dette gir bedre restitusjon og er skadeforebyggende.

Derimot, hvis du skal få bedre bevegelighet, så må først du varme opp (se over). Når man trener mye så klister muskelvev seg sammen, og må mykes opp og skilles før uttøyingen. Dette gjøres ved å massere de aktuelle muskelgruppene (tennisball/foamroller). Strekk hver muskel 2-4 ganger og hold bra press i 1-2 minutter. Dette kan føles ubehagelig, men er det eneste som hjelper. Ha rolige bevegelser og aldri rykk til. Da kan du bli skadet!

For målvakter er det viktig å være bevegelig, og disse områdene skal fokuseres på:

- Rygg
- Hofteløysninger
- Hofter
- Setemusklatur
- Lysk
- Innside/bakside lår

Men tøy alltid nakke/skuldre, bryst/biceps, triceps, legg, fremside lår og håndledd/ankler også!