

# Styrketrening

I rehabiliteringen av mange skader blir mange pasienter anbefalt styrketrening. I denne artikkelen skal vi gå nærmere inn på hva noen av fordelene med styrketrening er, hvordan det kan hjelpe til med rehabilitering etter skade, og hvordan det kan hjelpe deg med å unngå fremtidige skader.

## Hva er styrketrening:

I sin enkleste form er styrketrening definert som trening med mål om å øke muskelstyrken. Ved hjelp av trening kan vi påvirke muskelvolum, nervesystemets styring av muskulatur, og til en viss grad endre muskelens fibertypesammensetning. Disse faktorene gjør at vi kan øke kapasiteten musklene har til å tåle belastning, ikke bare under trening, men dette sprer seg også til andre deler av hverdagen.[\(1\)](#)

I tillegg til at vi blir sterkere er det andre positive helseeffekter, inkludert:

- Bedret hjerte- og karfunksjon
- Forbedret Blodsukkerregulering
- Vektkontroll
- Økt beintetthet
- Angst- og depresjon
- Forebygge sykdomsutvikling
- Bedret livskvalitet hos unge og eldre



Vi skiller på flere forskjellige former av styrketrening, normalt sett bør treningen din bestå av en kombinasjon av disse formene. Som en del av rehabilitering etter skade kan terapeuten be deg fokusere mer på visse treningsformer.

### **Isometrisk trening:**

Dette er en form for trening der muskelkontraksjonen ikke medfører bevegelse, denne typen øvelser er ofte viktige tidlige i trening og rehabilitering etter skade - ett godt eksempel på en isometrisk øvelse er planken

### **Dynamisk trening:**

Trening der muskelkontraksjonen medfører leddbevegelse - dette deles videre opp i konsentrisk og eksentrisk trening.

#### **▪ Konsentrisk trening:**

Dette er en form for trening der muskelen forkortes mens den utvikler kraft - ett eksempel på dette er en biceps curl, der

du fra en utstrakt posisjon bøyer armen for å generere kraft samtidig som muskelen forkortes.

- **Eksentrisk trening:**

Trening der muskelen forlenges mens den utvikler kraft, denne treningsformen benyttes gjerne som en del av behandlingen av senelidelser som [akillesbetennelse](#) og [jumpers knee](#).

## Baseøvelser

I en travel hverdag med studier, jobb, barn osv, kan det være vanskelig å få til så mye trening som man ønsker. Så hvordan kan man trene styrke mest mulig effektivt? Ett stikkord her: baseøvelser. ([2](#))

En baseøvelse er en øvelse som belaster to eller flere ledd, og involverer flere muskler og muskelgrupper. Dette er øvelser som kan prioriteres uansett om formålet med treningen er å bygge muskulatur, bedre leddhelse, eller forebygge skader.

Det er heller ikke sånn at du må være på et treningssenter for å gjennomføre baseøvelser, dette kan gjøres som rene kroppsvektsøvelser, man kan fylle en sekk med vannflasker, eller fylle noen til litersspann med væske - kun kreativiteten setter grenser.



## Hvorfor trene styrke/baseøvelser

Da baseøvelser går over to eller flere ledd blir den totale belastningen på hvert ledd mindre, man kan trene med tyngre vekter enn ved mer isolerte bevegelser, og man stimulerer flere muskelgrupper i en og samme bevegelse. Da belastningen på ett enkelt ledd ofte er betraktelig mindre enn ved isolerte bevegelser gjør dette at vi ofte kan belaste skadde ledd, sener og muskler på, på en trygg og effektiv måte.

### De mest populære baseøvelsene:

Vi har prøvd å lage ett sammendrag av noen av de mest populære baseøvelsene. Hver av øvelsene kan ha mange varianter, og ofte gjelder det å finne ut hvilken metode og teknikk som fungerer for deg. Vi er alle forskjellige, og det er derfor greit at din knebøy ser annerledes ut enn min.

#### Knebøy

Denne klassiske baseøvelsen er viktig for å trene opp sete og lårmuskulatur. Riktig knebøyteknikk, med dype knebøy vil kunne

gi deg betydelig sterkere rumpe, lår, ryggstrekker og økt stabilitet i ryggen. Du vil også få betydelig mer fleksibilitet i ankler, hofter, og i brystryggen.

Verdens enkleste øvelse, er også en øvelse mange vegrer seg for da de er redde for vonde knær. Ironisk nok er dette [en av tingene knebøy hjelper best på](#), men man må tørre å starte i det små, start med kroppsvekten din, og gradvis bygg deg opp - verdensrekorden er på smått utrolige 575 kg, så du er mest sannsynlig langt unna hva kroppen din er kapabel til.

## **Markløft**

Denne øvelsen er fabelaktig for å utvikle styrke og muskelmasse i rygg, rumpe, hofte og lår. Enkel sagt går det ut på å plukke opp en vekt fra bakken og løfte den - enorm overføringsverdi inn i hverdagen. Om du kan plukke opp 100 kg på treningssenteret, bør ikke en handlepose med egg og melk skremme deg.

## **Benkpress/push ups**

Denne populære overkroppsøvelsen styrker muskulatur i bryst, skuldre og armer.



## **Militærpress**

Lettere sagt skulderpress utført stående, dette styrker både muskler i skuldre, armer og nakke, samt at man må aktivt aktivere og stabilisere med kjernemuskulaturen.

## **Stående roing**

Hovedsakelig stimulerer stående roing til å øke styrke i den øvre del av ryggen, men også armer, korsrygg, hofte og mage vil være involvert.

## **Rehabilitering**

Som nevnt er styrketrening en essensiell del av all form for rehabilitering, uavhengig om du sliter med alt fra en vond rygg ([3](#)), til akilles betennelser ([4](#)). Når du skal starte med styrketrening, hvor ofte, hvor tungt, og hvilke øvelser som er riktige for deg kommer an på din problemstilling, og bør diskuteres med din kiropraktor eller fysioterapeut.

Det å komme tidlig i gang med aktivitet etter skade er også

positivt da det gir deg økt trygghet, bedre vevstilheling, og økt bevegelighet. Ta det i ditt eget tempo, finn øvelser du mestrer og bruk det som en grunnmur for å holde kroppen gående.



## Forebyggende trening

En av de viktigste faktorene for å utvikle en skade er om du har hatt en skade i området tidligere. Derfor er forebygging av skader en vel så viktig del av styrketrening, som rehabilitering. Ved å stimulere til økt bentetthet, muskelmasse og senestyrke er kroppen klar for større belastninger, og sannsynligheten for utviklingen av skader blir redusert. (5)

Hos for eksempel mellom- og langdistanseløpere kan styrketrening bedre løpseffektivitet, og minske fatigue, som igjen minsker sjansen for å dra på seg skader i løpeaktiviteter. (6, 7) Du må heller ikke glemme viktigheten av en [god oppvarming](#) uavhengig av hva du skal trene.

