

Tren deg opp før motorsykkelsesongen.

Det er nytt år, nye muligheter og snart er det også vår og nybørsta veier langs sørkysten i Norge. I fjor startet sesongen i mars for meg, og varte helt til november! Hele 9 måneder med svingete veier og en frihetsfølelse som er vanskelig å beskrive.



Likevel kjenner kanskje flere seg igjen i at de første ukene kan være litt tunge på nakke, skuldre og håndledd? Etter bare noen måneder uten kjøring kjenner jeg selv at det er lett å stivne i armene. Forankringen blir kanskje noe slapp og etter en kjøretur på en snau time kjenner jeg at nakken blir stiv og

hodet føles tungt.

Hvert år er det i gjennomsnitt 105 som blir hardt skadd i trafikken. I 2022 var det hele 21 dødsfall på motorsykkel. Utforkjøring er den største ulykkesgruppen, spesielt i en venstresving, og de fleste i den gruppen har tung motorsykkel. I følge trygg trafikk hadde de fleste av disse ulykkene vært mulig å unngå hvis ikke føreren hadde stivnet.

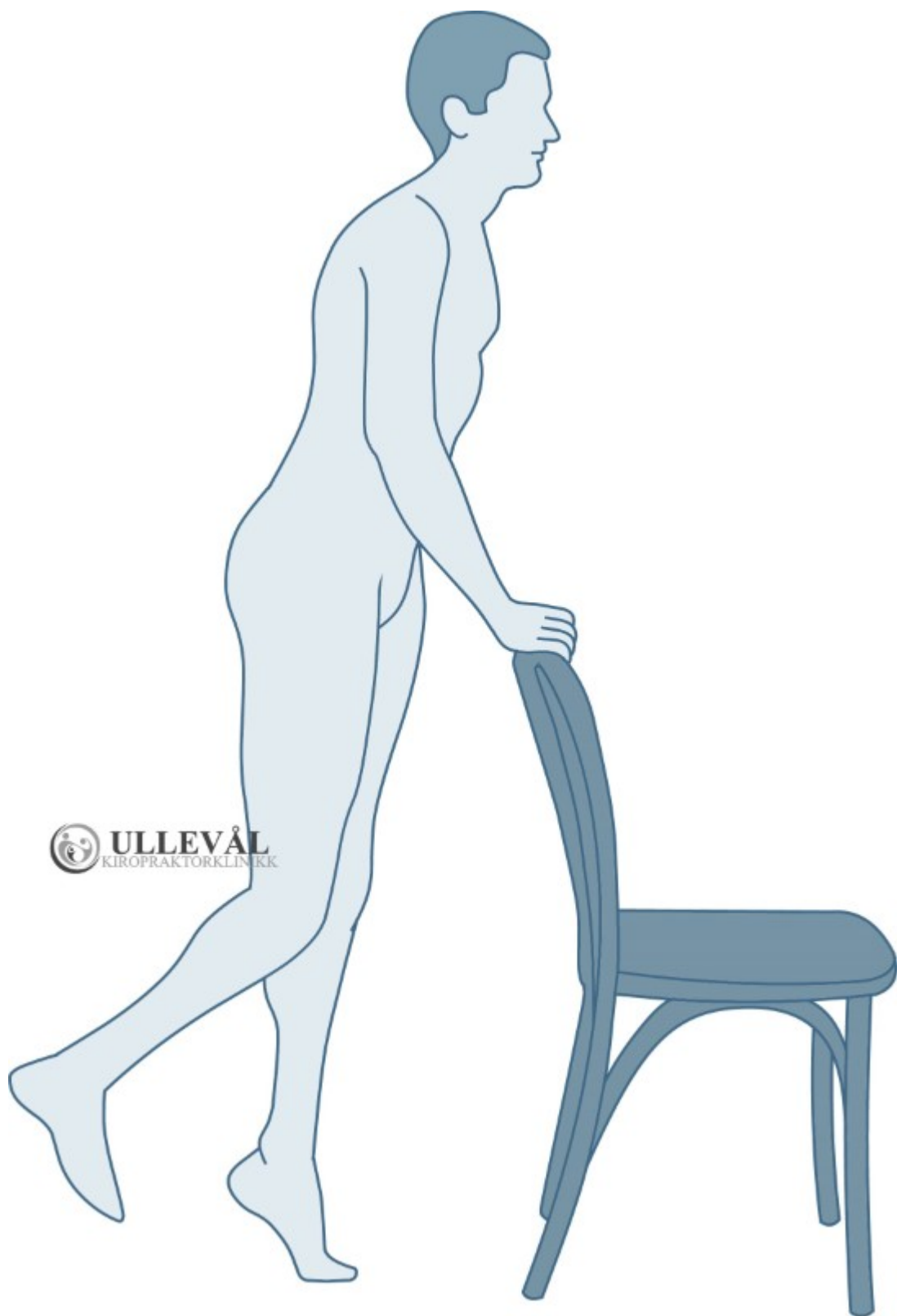
Så hvordan kan du forberede deg best til sesongen? I denne artikkelen skal vi gå gjennom noen enkle øvelser du fint kan gjøre hjemme med en strikk. Målet er å styrke de musklene som er nødvendig under kjøringen for å minske risiko for belastningsskade, øke sikkerhet og unngå utmattelse.

Øvelser for å styrke bein til motorsykkelkjøring:

Det er viktig å bruke ankler og lår for å forankre deg til sykkelen. God styrke i lårene, spesielt adduktor muskulatur er viktig(muskulatur som samler benene).

Tåhev

Stå mot en stol eller helst i et trappetrinn med tåballene på trappetrinnet og hælen av kanten. Gå opp på tå og senk hælene sakte ned forbi kanten på trappetrinnet. Gjenta øvelsen 3 x 10 ganger 2-3 ganger i uken. Gjerne utfør denne øvelsen med vekter i hendene eller med en tung ryggsekk på ryggen.



Adduksjonsøvelse

Bind strikken din i en stolpe og rundt den ene foten. Gå unna stolpen slik at strikken strammer seg og ha benet med strikk rundt sideveis mot stolpen. Stå på benet uten strikk rundt seg og trekk benet med strikk inn mot det andre benet. Stå så

langt unna stolpen at du kjenner at du jobber med muskulaturen på innsiden av låret når du gjør øvelsen. Hvis du opplever ubehag i kneet kan du feste strikken rundt benet over kneet. Her kan det lønne seg å ha noe å holde seg i så det blir lettere å holde balansen. Gjenta øvelsen 3x20 per ben ganger 2-3 ganger i uken.



Utfall

Gjør utfall enten fremover eller bakover eller varier mellom de to. Det er fint med god mobilitet i kneleddet (spesielt på sportssykler). Ta et stort steg bak og senk det bakerste kneet rett ned mot bakken. Prøv å ikke få det fremre kneet for langt over foten og prøv å holde ryggen oppreise (ikke len deg frem over det fremre benet). Gjenta øvelsen 3x10 ganger per ben. Gjerne med en tung ryggsekk på ryggen eller vekter i hendene.



I tillegg til sterke ben er det viktig med god kontroll på rygg og mage. Målet er å holde seg fast i sykkelen med bena og stive av overkropp slik at armene kan være avslappet. Du skal hele tiden ha løse armer slik at du kan "vifte" med albueene.

Superman hold

Ligg på magen på gulvet med armene strekt ut fremover. Samle bena og stram magen, løft deretter armer og ben fra bakken, hold stillingen i 10-30 sekunder og senk ned. Avhengig av hvor lenge du holder stillingen kan du repetere øvelsen 3-10 ganger.



Roøvelse

Trekk strikken rundt en stolpe litt under brysthøyde. Hold en hånd i hver ende av strikken. Stå så langt unna stolpen at

armene er helt utstrakt. Trekk skuldrene bak og ned og trekk albueene i en bue ned og bak slik at skulderbladene blir trekt sammen. Pass på at du ikke skyver nakken frem eller skuldrene frem i det albueene går bakover. Repeter øvelsen 10x3 ganger.



Deadbug

Ligg på ryggen med armene rett opp mot taket. Bena skal også løftes fra bakken med 90 grader i hoftelodd og 90 grader i kneleddet. Press korsryggen ned i bakken og sørg for at du har kontakt mellom korsrygg og bakke hele tiden. Hvis du er sterk nok kan du strekke et av benene ned mot bakken og motsatt arm over hodet og ned mot bakken for så å gjenta på motsatt side. Hvis det blir for tungt med begge deler kan du prøve å bare rette ut benet eller bare rette ut armen. Gjenta 3 x 10-20 repetisjoner.



Nakkeøvelse

Sitt eller stå med skuldrene bak og ned. Tenk at det kommer en vegg mot ansiktet og skyv hodet (ikke hele kroppen) bakover uten å se ned eller opp. Hold stillingen i 10 sekunder og gjenta 5 ganger. Hvis dette blir for lett kan du ha en strikk rundt bakhodet som du holder foran deg eller binder fast foran deg slik at du kan skyve hodet bakover inn i strikken.



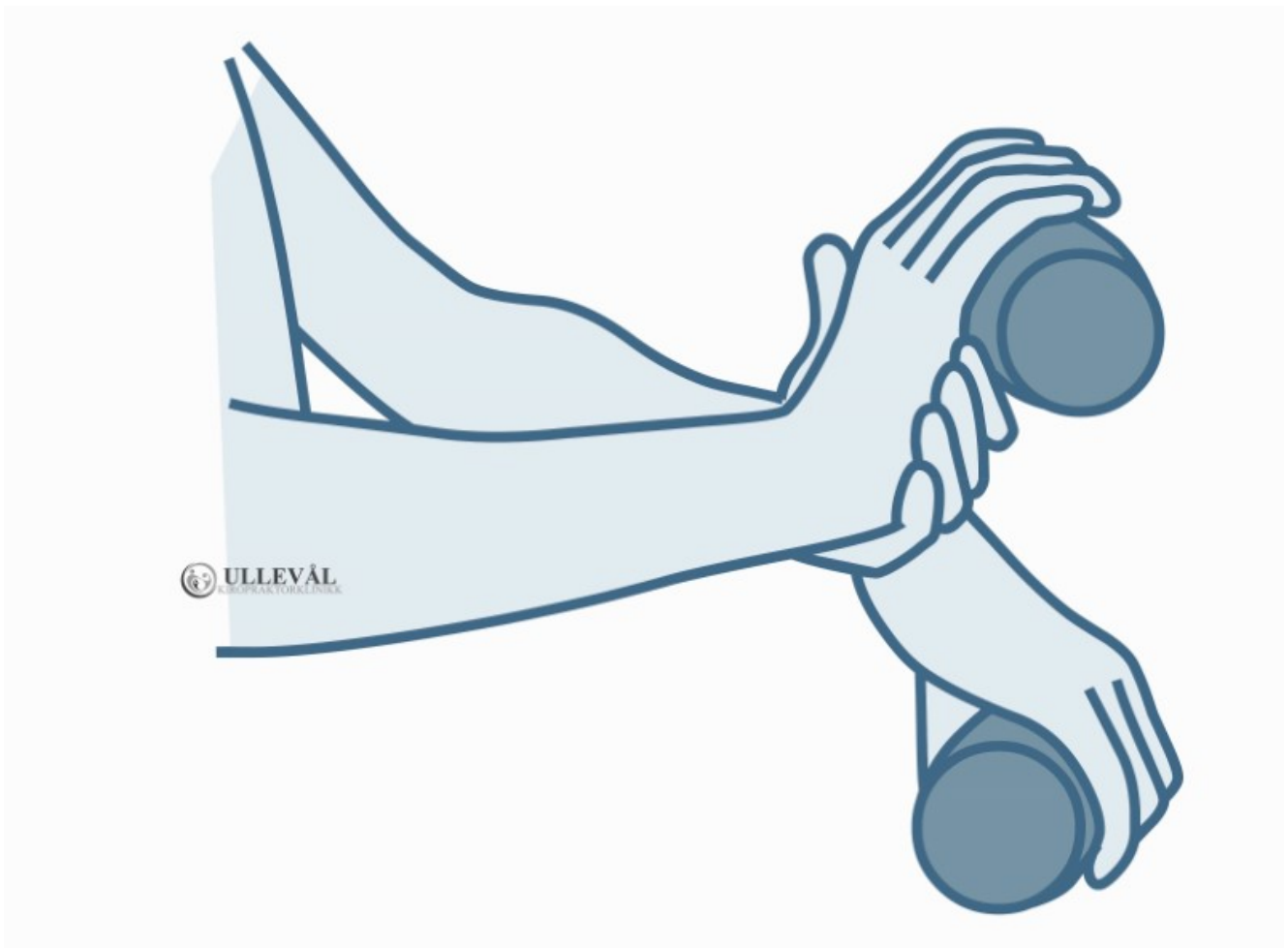
Selv om armene skal være avslappet under kjøringen kjenner jeg ofte at det kan bli slitsom i fingrene spesielt i rush-trafikk hvor brems og clutch brukes relativt hyppig. Øvelser hvor du bruker grepet kan derfor også være lurt å gjøre. Dette kan selvsagt kombineres med annen styrketrening slik som markløft, frivenning, pull-ups, ro-øvelser osv.

Du kan også fint bruke en stressball til å klemme på for å

styrke grepet.

Rotasjon håndledd

Len forarmen på en pult med håndleddet over kanten. Hold en vekt i hånden og beveg hånden opp og sakte ned. Prøv å holde igjen på vei ned i 5-10 sekunder. Gjenta 5-10 ganger per arm.



Det er kanskje lett å tenkte at det er unge uerfarne sjåførere som ender opp i alvorlige ulykker, men statistisk sett er den gruppen som er mest utsatt for alvorlig ulykke; menn 59+. Det er nok mange som kjøper seg sykkel etter en lengre periode uten, og som jeg nevnte innledningsvis så kjenner jeg selv etter bare noen måneder uten kjøring at det er lett å stivne i armene under kjøring. Jeg anbefaler alle å friske opp kjørekunnskapene jevnlig og gjerne årlig. Ikke bare er det lærerikt, men det er også veldig gøy og forsikringen dekker sykkelen på bane! I Oslo-området har MC-akademiet et veldig bra opplegg på Rudskogen og ute ved Gardermoen. De er ofte

fullbooket så det lønner seg å booke tidlig! link:
<https://mc-a.no/>

