



# Nesodden karateklubb



空手の修業は一生である

*Tøying, styrke og  
kondisjonstrening for  
karatutøvere  
del 1*

凡ゆるものを空手化せよ、  
其処に妙味あり

## Innholdsfortegnelse

<b>Tøyingsprogram .....</b>	<b>3</b>
Hvorfor skal vi tøye?.....	3
Tøying på karatetrening.....	4
<i>Innside lår.....</i>	<i>4</i>
<i>Bakside lår.....</i>	<i>6</i>
<i>Setemuskulatur.....</i>	<i>7</i>
<i>Forside lår.....</i>	<i>8</i>
<i>Ytre leggmuskler .....</i>	<i>9</i>
<i>Indre leggmuskler.....</i>	<i>10</i>
<i>Arm/bryst.....</i>	<i>11</i>
<i>Huskeregler/trygghetsprinsipper .....</i>	<i>11</i>
Tøying med økt fleksibilitet som hovedfokus .....	12
<i>Belteøvelse .....</i>	<i>12</i>
<i>Forside lår og hofteladdsbøyer ved vegg .....</i>	<i>16</i>
<i>Huskeregler/trygghetsprinsipper .....</i>	<i>18</i>
Noen ord om spagaten.....	18
<i>Gjør spagaten riktig.....</i>	<i>19</i>
<i>Øvelser for å øke den fleksibiliteten som blir målt av front- og sidespagat.....</i>	<i>20</i>

## Tøyingsprogram

### Hvorfor skal vi tøye?

- Redusere muskelspenning
- Opprettholde eller øke fleksibiliteten (leddutslag som påvirkes av musklene)
- Opprettholde eller øke mobiliteten (evnen til å bevege ledd og muskler fritt og funksjonelt)
- Bli bedre kjent med kroppen og forbedre kroppskontroll
- Øke evnen til å lære og opprettholde god teknikk
- Lære hvordan pusten påvirker kroppen
- Få bedre treningsdisiplin (lære å holde ut litt ubehag) og kjenne på mestringsfølelse

Gjør tøyning til en naturlig del av treningen og sett gjerne av egne dager/økter til tøyning, hvor fokuset er på å forbedre fleksibiliteten, i tillegg til de vanlige karatetreningene.

Det er viktig å merke seg at **fleksibilitet må balanseres med styrke** – og tøyning med styrketrening. Det hjelper for eksempel ikke å være myk nok til å sparke en høy Mawashi Geri, hvis man ikke har styrke nok i ståbenet og kjernemuskulaturen til å holde balansen, eller hvis det benet man sparker med ikke har noen snert. Hvor mye tid man må legge i tøyning vs. styrketrening varierer fra person til person. Er du naturlig myk må du kanskje jobbe mer med styrke, og vice versa, men **de aller fleste trenger å bli både sterkere og mykere**.<sup>1</sup> Når det er balanse mellom styrke og fleksibilitet har kroppen det som kalles strukturell integritet. Dette er hensiktsmessig både for å bli god i karate og for å ha en sunn og frisk kropp som fungerer optimalt i dagliglivet.

Vi legger vekt på å ha en **bærekraftig tøyingspraksis**, dvs en praksis med minimal slitasje på ledd, leddbånd, sener og ryggrad slik at vi kan drive med karate hele livet. Her er det viktig å:

- lære seg trygghetsprinsippene og stole på at disse er bygget på solid anatomisk kunnskap
- lytte til kroppen
- være oppmerksom på stillingen i bekken, ryggrad og ledd når du tøyer
- legge igjen egoet i garderoben – dvs. ikke konkurrere med andre, ikke tøye for vise seg, ikke presse seg inn i en stilling når kroppen stritter imot (her sier pusten i fra)
- ikke gå for dypt inn i stillingen – hold deg et lite stykke unna det maksimale du klarer å tøye i en stilling
- se de forskjellige stillingene som en prosess – ikke som et mål i seg selv
- huske at alle kropper er forskjellige. Målet er ikke å se ut, eller gjøre akkurat det samme som andre, men å tøye på en måte som er hensiktsmessig for ens egen kropp.

---

<sup>1</sup> Det må understrekes at tøyning ikke er den eneste metoden for å bedre fleksibilitet og mobilitet, selv om dette er hovedfokuset i denne treningsmanualen.

## Tøying på karatetrening

På dager med karatetrening skal fokuset være på å bli kvitt spenninger i muskulaturen og opprettholde eksisterende mobilitet. Dette gjøres ved tøyingsøvelser som holdes i forholdsvis kort tid. Hold hver øvelse i 30 sekunder (ca. den tiden det tar å telle til 50). Disse kan gjøres på slutten av oppvarmingen og/eller på slutten av treningen.

De følgende øvelsene er valgt med tanke på de skal være lette å lære og gjøre riktig, i tillegg til at de kan brukes i PNF- og FRC-tøying (må læres av en kvalifisert instruktør). Det har vært et poeng å unngå sittende stillinger, da mange har problemer med å holde ryggsøylen i en nøytral stilling ved slike øvelser.

### Innside lår



Begynn med å sitte på huk. Finn din naturlige åpning av hoftene, hvor knærne uanstrengt kan holdes over tærne. Her er det store variasjoner fra person til person.



Strekk det ene benet ut til siden mens du holder samme vinkel i hoften. Pek tærne opp mot taket og sprik med dem. Press rolig innsiden av låret ned mot gulvet. Hvil på hele foten på motsatt ben. Gjør øvelsen på begge sider.



Hvis ankelleddet ikke er fleksibelt nok på det bøydde benet til å holde hælen ned i bakken, eller du føler ubehag i kneet, kan du plassere leggen ned i gulvet isteden.

## Bakside lår



Stå på knærne med bena i hofteviddes avstand og strekk det ene benet rett fram. Pek tærne opp mot taket og sprik med dem. Sjekk at begge hoftebena er på linje (hoften på det utstrakte benet kan ha en tendens til å stikke lenger fram) og at de peker rett framover. Hold hendene i folden ved hofteleddet. Forleng ryggen på innpust og gå dypere inn i strekken på utpust. Tenk at magen skal ned mot låret, ikke hodet mot leggen. Gjør øvelsen på begge sider.



Hvis du er myk nok, kan du støtte fingertuppene eller hendene i gulvet. Pass på at dette ikke skjer på bekostning av holdningen i ryggen (den skal ikke krummes), stillingen i hoftene (hoftebena skal være på linje) eller bena (tærne skal peke opp mot taket).

## Setemuskulatur



Ligg med hele ryggen ned i gulvet. Hold nakken lang og avslappet, knærne bøyd og fotsålene hvilende i bakken. Kryss den ene ankelen over motsatt kne, mens du holder ankelleddet i 90 graders vinkel. Foten skal være på utsiden av kneet. Grip tak med armene på baksiden av låret eller forsiden av leggen på det benet som peker rett fram og trekk dette kneet mot deg (foten vil da forlate bakken), samtidig som du skyver det andre kneet fra deg. Overkroppen skal være avslappet og hvile i bakken gjennom hele øvelsen. Gjenta det samme på den andre siden.

## Forside lår



Stå på ett ben med alle fire hjørnene av foten godt plassert i gulvet. Trekk siden av baken inn mot midtlinjen av kroppen slik at du ikke henger på hoften på ståbenet. Aktiver kjernemuskulaturen og se rett fram. Bøy det andre benet og ta tak rundt ankelen (ikke foten). Begynn med å plassere kne mot kne, press deretter hoftene framover og trekk foten inn i retning baken. Poenget er ikke å få foten helt inntil baken, men å få en god strekk på forsiden av låret med trygg teknikk. Kne- og hofteposisjon er viktigere enn at foten er nært baken. Gjør det samme på det andre benet.



## Ytre leggmuskler



Stå med ansiktet mot en vegg. Se rett fram og pass på at begge hoftebena og kragebena peker mot vegg. Sett den ene foten opp mot vegg, slik at tærne peker rett opp mot taket. Sprik med tærne og pass på at alle tærne, inkludert lilletåa, har kontakt med vegg. Len deg innover mot vegg (uten å endre holdning) slik at du strekker de ytterste musklene i leggen. Øvelsen gjøres på begge bena.

## Indre leggmuskler



Stå på samme måte som i øvelsen over. Bøy det forreste kneet uten å endre på stillingen i foten. Stikk baken litt ut, slik at du får tak i musklene lenger inn i leggen, samt akillessenen. Pass på at begge hoftebena, kragebena og ansiktet fortsatt peker rett mot veggen. Øvelsen gjøres på begge bena.

## Arm/bryst



Stå med siden til veggen. Se rett fram, aktiver kjernemuskulaturen og strekk opp igjennom kronen av hodet. Plasser den nærmeste hånden i veggen, med fingrene pekende oppover og sprikende. Armen skal være utstrakt i skulderhøyde. Roter så rundt slik at forsiden av kroppen peker ut mot rommet og stopp når du oppnår en strekk i brystmuskulaturen og armen. Pass på å opprettholde god holdning og avslappede skuldrer gjennom hele øvelsen. Gjenta på den andre siden. Øvelsen kan varieres ved å la fingrene peke til siden eller nedover i forskjellige vinkler for å strekke forskjellige muskelfibre.

### Huskeregler/trygghetsprinsipper

- 90 grader i ankelledd beskytter knærne.
- Aktiver quadriceps og spesielt vastus medialis (den av quadricepsene som ligger nærmest midtlinjen av kroppen) ved tøyning på bakside og innside av lår, for å beskytte knærne.
- Sprik med tærne for en bredest mulig strekk.
- Vær bevisst hvor hoftebena peker, og om hofteleddet skal være i parallelstilling eller utoverrotert i de forskjellige øvelsene.
- Bekkenet skal ha nøytral posisjon når vi tøyer ben og hofter (dvs. det skal være en liten svai nederst i ryggen).
- Ikke heng på leddene (dette tøyer leddbånd istedenfor muskler), men aktiver de musklene som gir balanse i hver enkelt stilling.
- Pusten forteller deg om du presser for dypt i strekken.

## Tøying med økt fleksibilitet som hovedfokus

Dette gjøres på dager uten karatetrening eller som en egen økt hvis du trener mye. Øvelsene skal holdes lenger (2 minutter eller mer). Begynn gjerne med å varme opp ved å gå rolig kata, jogge, danse eller lignende (ikke styrketrening) i 5-10 minutter. Øvelsene kan også gjøres uten oppvarming, men må da utføres med varsomhet og med fokus på pusten. Bevisst pusting vil hjelpe deg slappe av, øke oksygentilførselen til musklene, og fortelle deg når du presser deg for langt.

Obs: Dette er aktiv, ikke passiv, tøying. Følg instruksjonene nøye.

### Belteøvelse

#### Steg 1



Ligg på rygg med avslappede skuldre og lang nakke. Løft det ene benet opp til det har 90 graders vinkel (eller mindre hvis du er stiv) i forhold til gulvet. Ikke trekk benet nærmere overkroppen enn dette, da det bare vil føre til at bekkenet blir tiltet og at strekken ikke fokuserer på hasemusklene. Slyng beltet ditt rundt hælen (og ikke i buen midt på foten) og hold beltet strakt med strake armer. Press aktivt ut igjennom hælene på begge bena og sprik med tærne. Bruk samtidig beltet til å trekke lårbenet inn i hofteskålen på det benet som er i luften. Pass på at benet på gulvet også er aktivt. Hold overkroppen i ro gjennom hele øvelsen. Hold i minst 2 minutter.

## Steg 2



Før så beltet bak benet og ta tak i det med motsatt hånd til det benet som er i luften. Hold beltet strakt med strak arm. Den andre armen hviler stødig i gulvet. Strekk ut gjennom begge hælene og sprik med tærne. Bruk beltet til å trekke i benet mens du sikter stortåa mot motsatt skulder, slik at du fokuserer strekken på den ytterste av hasemusklene, Biceps Femoris. Også her skal du trekke lårbenet inn i hofteskålen samtidig som du strekker ut igjennom hælen. Overkroppen skal ligge avslappet ned i gulvet gjennom hele øvelsen. Hold i minst 2 minutter.

### Steg 3



Strekk armen på motsatt side ut i skulderhøyde med håndflatene opp. Bruk denne som motvekt i det du senker benet ned mot gulvet slik at det danner en 90 graders vinkel i forhold til det andre benet. Press ut igjennom begge hæler og sprik med tærne, samtidig som du bruker beltet til å trekke lårbenet inn i hofteskålen. Se motsatt vei hvis dette er komfortabelt. Hvis ikke, se i taket. Pass på at nakken er lang og overkroppen avslappet. Bruk en pølle eller lignende til å støtte benet på hvis du ikke kommer helt i gulvet med det. Det er ikke noe mål i seg selv å ha benet i bakken. Legg bort egoet og fokuser på å gjøre øvelsen med kvalitet. Hold i minst 2 minutter.



## Steg 4



Bøy litt i benet og før det opp fra gulvet. Ta tak i beltet med den andre hånden, strekk benet igjen og før benet ut til den andre siden slik at det danner en 90graders vinkel med det andre benet på motsatt side av kroppen som i Steg 3. Legg motsatt hånd på hoftebenet for å passe på at denne siden holdes i gulvet. Press ut igjennom begge hæler, sprik med tærne og bruk beltet til å trekke lårbenet inn i hofteskålen. Også her kan det være lurt å bruke en pølle eller lignende under benet, slik at øvelsen blir gjort med kvalitet. Hold i minst 2 minutter. Steg 1-4 gjentas så med det andre benet.



## Forside lår og hofteladdsbøyere ved vegg



Sett et kne inntil veggen med leggen vertikalt slik at tærne peker rett mot taket. Skritt ut med det andre benet og pass på at kneet holder minimum 90 graders vinkel og at tærne er foran knærne. Bena skal være i hofteviddes avstand, hoftebena og det fremste kneet skal peke rett fram og baken og begge skulderbladene skal peke mot veggen. Tilt nederste del av bekkenet litt fram. Se rett fram med lang nakke og avslappede skuldrer.





Hvis du er myk nok, kan du holde hele overkroppen inn mot veggen. Tilt nederste del av bekkenet litt fram. Dette er ikke en stilling som er tilgjengelig for alle og skal ikke sees som et mål i seg selv. Pass på at du følger alle stillingsinstruksjonene over (s 16). Øvelsen gjøres i 2 minutter på begge sider.

## Huskeregler/trygghetsprinsipper

(i tillegg til de på s 11)

- Bruk puter, tepper, pøller eller lignende til å støtte opp under og rundt lemmene, slik at du klarer å slappe av mens du tøyer
- Fokuser på pusten. Den hjelper deg å slappe av og takle ubehag, og er dessuten en god pekepinn for om du holder deg innenfor dine yttergrenser.
- Vær spesielt oppmerksom på å holde nakke og rygg lange og i riktig stilling, slik at du ikke belaster/sliter på disse.

## Noen ord om spagaten

Ikke alle har anatomiske forutsetninger for å gå helt ned i spagaten begge veier (frontspagat og sidespagat), mende aller fleste har et godt stykke igjen til de når sine anatomiske begrensninger. Med andre ord: Dette kan være nyttig å vite, men det må ikke bli en unnskyldning for ikke å tøy. **Spagaten må likevel ikke bli et mål i seg selv.** Siden den har et så klart definert endemål, kan det lett bli en besettelse å komme helt ned, slik at man trener uten å lytte til kroppen og presser seg for mye, med skader som resultat – skader det kan ta flere år å bli bra av.

Se heller front- og sidespagat som en målestokk for den helhetlige fleksibiliteten i hofte og ben – en test du tar av og til for å sjekke framgang eller vedlikehold av fleksibiliteten.

Det kan dessuten være verdt å vite at selv om front- og sidespagat ikke er et formelt krav til opptak til landslag i karate, blir de likevel brukt av enkelte trenere for å sjekke om leddutslagene er tilstrekkelig store.

## Gjør spagaten riktig

*Frontspagat* skal ha forsiden av låret på det bakerste benet ned mot gulvet, dvs. hoften skal ikke være utover-rotert. Begge hoftebenene skal peke rett fram og det skal være like mye vekt på begge sider/ben.

*Sidespagat* må utføres med rette knær, da bøyning og rotasjon i kneet ved vektbæring fører til slitasje inne i kneleddet og overstrekking av leddbåndene på innsiden av kneet. Våre tøyingsprinsipper gjelder derfor også her. Hold 90 grader i ankelleddet, engasjer quadriceps og spesielt vastusmedialis, og sprik med tærne for en bred strekk.

Ikke vri deg fra en spagat til den andre uten å komme opp på knærne, da dette vil føre til skade inne i hoftelddet på sikt, noe som kan resultere i artrose og immobilitet. Gå til knestående og innta riktig rotasjon i hoftene før du går ned i den andre spagaten. Frontspagaten skal ha parallelle hofter, sidespagaten skal ha utover-roterte hofter.

Det er viktig å bruke kjernemuskulaturen og armmuskulaturen for å kontrollere nedstigningen til spagaten slik at du ikke skader muskler og sener.

Lytt til kroppen og stopp når du kjenner at du nærmer deg grensen for hva du klarer (jfr. legg igjen egoet i garderoben før du begynner å tøye). Bruk gjerne en pølle eller pute som buffer mellom deg selv og gulvet i tilfelle egoet skulle ta over før du er klar for å gå helt ned.

## Øvelser for å øke den fleksibiliteten som blir målt av front- og sidespagat

### *"Duen" – strekk for setemuskulatur, iliotibialbånd og psoas.*



Sitt ned og plasser den ene leggen langs den korte enden av en yogamatte eller en linje på gulvet med ankelleddet i 90 grader (dette vil forhindre belastning/skade på kneet). Bøy kneet 90 grader slik at lårbenet ligger langs langsiden av matten eller en linje som er 90 grader i forhold til den første. Behold en bøy i det bakerste kneet, hold ryggen og nakken lang og avslappet, og sikt navlen mot midten av leggen. Hvil på hendene, underarmene eller ligg helt ned hvis du er myk. Ikke gå lenger ned enn at du kan jobbe med kvalitet, ikke krummer korsryggen og puster jevnt. Bygg opp med tepper eller puter under lårene hvis det trengs. Etter 1-2 minutter strekker du ut det bakerste benet og roterer det slik at forsiden av låret peker ned mot gulvet. Er dette for krevende fortsetter du med bøyd bakben. Hold ytterligere 1-2 minutter. Gjenta på den andre siden.



Obs! Det er viktig å følge disse instruksjonene til punkt og prikke, da disse er i tråd med en bærekraftig tøyingspraksis. Ikke gjør den "gammeldagse" duen som fortsatt blir instruert innen noen yogaretninger og i mange treningsstudioer, hvor det fremste kneet peker innover mot midtlinjen av kroppen og foten holdes nært lysken, da denne versjonen kan skade knær og leddbåndene rundt iliosakralleddet.

### *Hasestrekki døråpning*



Ligg på rygg ved en døråpning og stikk det ene benet inn gjennom åpningen mens det andre støttes mot dørkarmen. Baken skal være helt inntil dørkarmen. Ryggen og nakken skal være lang og avslappet og armene ved siden av kroppen. Press ut gjennom begge hælene, hold 90 grader i ankelleddet og sprik med tærne. Kneet kan være litt bøyd hvis det trengs. Trekk samtidig lårbenet på det benet som tøytes inn i hofteskålen. Hold i minst 2 minutter og gjenta på den andre siden. Denne øvelsen kan også gjøres ved en søyle.

### *Innsidelår ved vegg*



Start med å sette deg med siden helt inntil en vegg. Legg deg ned samtidig som du svinger bena opp langs vegg. Pass på at baken er helt inntil vegg og at overkroppen er avslappet. Bøy ankelleddet til 90 grader, aktiver quadriceps-musklene og la bena falle utover. Du kan slappe av i ankler og lår når du har kommet inn i stillingen, men pass på at du ikke bøyer knærne. Bli her i minst 2 minutter, gjerne lenger. Kom forsiktig ut av stillingen og hjelp bena sammen ved å dytte på utsiden av låret.

### *Hold i front- og sidespagat.*



Stå på kne og sjekk at hoftene er parallelle og bena i hoftebreddes avstand før du skritter ut. Pass på at det bakerste låret peker ned mot gulvet og at du aktiverer quadriceps-musklene og har 90 grader i ankelleddet på det forreste benet. Sprik med tærne. Plasser en pølle eller pute under toppen av det forreste låret, midt mellom bena, eller under øverste delen av det bakerste – kjenn etter hvor det er du har en tendens til å henge mest på leddbånd og sener. Slik unngår du å belaste disse og du fokuserer heller strekken på selve musklene. Bruk armer og kjernemuskulatur til å holde deg oppe, og sitt i stillingen i 2 minutter eller mer. Øvelsen gjøres på begge sider (bruk gjerne lenger tid på den stiveste siden).



Ta utgangspunkt i din naturlige åpning av hoftene, len deg på hendene og la bena skli ut mens du holder 90 grader i ankelleddet og aktiverer quadriceps-musklene. Roter lårbena utover og sikt sprikende tær mot taket. Bruk armer og kjernemuskulatur til å holde deg oppe. Plasser en pølle midt mellom bena slik at du beskytter leddbånd og sener, mens du fokuserer strekken på musklene. Hold i minst 2 minutter.

-----

Alle fotografier er tatt av Inge Stubdal.

Tusen takk til Rune Eirik Flordalen og Daniel Sønstevoid for gjennomlesning og kommentarer.

Treningsprogrammet er utarbeidet av Eli Stamnes for Nesodden Karateklubb, og kan bare gjengis med hennes eksplisitte samtykke.

Eli Stamnes er sertifisert som yagalærer på erfarent avansert nivå (ERYT500) og FRC Mobility Specialist. Hun har også en rekke andre trenerkvalifikasjoner innen kampsport, personlig trening, naturlig bevegelse og funksjonell anatomi.