



Nesodden karateklubb



空手の修業は一生である

*Tøying, styrke og
kondisjonstrening for
karatutøvere
del 2*

凡ゆるものを空手化せよ、
其処に妙味あり

Innhold

Styrkeprogram	3
Hvorfor skal vi trene styrke	3
Generell styrketrening.....	3
Benløft og andre mageøvelser liggende på rygg.....	3
Armhevinger	4
Planke	4
Utfall	4
Knebøy.....	5
Karatespesifikk styrketrening	6
Vastus Medialis.....	6
Quadratus Lumborum	7
Gluteus Medius og Gluteus Minimus	10
Sartorius	11
Psoas	13
Serratus Anterior	15
Kondisjonsprogram	18
Bakkeintervall.....	18
Langkjøring	18
Noen konkluderende ord	19

Styrkeprogram

Hvorfor skal vi trene styrke

En sterk kropp og bevissthet omkring hvilke muskler som skal aktiveres i forskjellige øvelser hjelper oss til:

- Bedre teknikk
- Kraft i slag, blokker og spark
- Kroppsbeherskelse
- Balanse
- Fart og spenst
- Forebygging av skader

Med trening er det naturlig at karateteknikkene blir raskere og sterkere. God styrke vil både bidra til å skape kraften som sendes mot målet og kontrollere motkraften som målet sender tilbake. For eksempel vil Yoko Geri mot en slagpute kombinert med manglende styrke i ben og hofteregion medføre at utøveren mister balansen og blir slynget i motsatt retning av sparket. Under finner du tips om både generell styrketrening av det slaget vi gjør på de organiserte treningene og karatespesifikk trening du kan gjøre hjemme.

Generell styrketrening

Dette er trening som fokuserer på de store muskelgruppene i kroppen. God styrke i disse musklene er et viktig grunnlag for utøvelse av karate, samt for en sunn og frisk kropp med god kroppsholdning og evne til å bevege seg mest mulig hensiktsmessig. Slik generell styrketrening gjøres ofte på karatetreningene våre.

Her er noen retningslinjer for hvordan de vanlige styrkeøvelsene som gjøres på trening skal utføres på en trygg og effektiv måte.

Benløft og andre mageøvelser liggende på rygg

- Hvil på underarmene og ha bøy i albuen.
- Press korsryggen ned mot gulvet og trekk navlen inn mot ryggraden. Ikke gjør flere repetisjoner når du ikke klarer å holde denne krumningen i ryggen mer. Kvalitet er viktigere enn kvantitet!
- Ikke legg hendene under rumpa, da dette gjør at du får feil stilling i bekken og rygg og du vil kompensere ved å bruke sternocleidomastoid-musklene i halsen, noe som kan føre til feilstilling av hode og nakke på sikt, samtidig som magemusklene arbeider suboptimalt.

Armhevinger

- Plasser hendene rett under skuldrene og tenk at du skal ha lange armer "på toppen" av armhevingen. Dette er den tryggeste plasseringen av armene for skulderleddet, men dersom du har god styrke i rygg, bryst og armer kan du også variere med bredere, smalere eller asymmetrisk armstilling.
- Sprik med fingrene for å aktivere musklene i armer, bryst og rygg.
- Stå på tåballene med sprikende tær og oppretthold denne kontakten med gulvet gjennom hele øvelsen.
- Press hælene bakover.
- Hold nakken lang. Sikt toppen av ørene framover og trekk haken litt inn.
- Løft opp på hele undersiden av kroppen og aktiver kjernemuskulatur og forside av lår.
- Gjør heller noen få skikkelige armhevinger enn å gå ned på knærne. Ved å gjøre dem på knærne mister du nemlig forbindelsen mellom føtter og kjernemuskulatur og trener bare halvparten av det du skal. Dette gjelder også for armhevinger gjort med kryssede ben hvor bare den ene foten er i bakken.
- Tenk også på at ved å gjøre armhevinger på knokkene mister du tilsvarende forbindelser fra fingrer til bryst- og ryggmuskulatur, men til gjengjeld trener du styrke og hånd-/armstilling for en korrekt Seiken. Varier derfor mellom å gjøre armhevinger med sprikende fingrer og på knokkene (med vekten på pekefinger- og langfingerknokkene). Ved å bevisst bruke fingrene riktig – enten sprikede eller i en korrekt seiken – vil du trene muskler og riktig stilling gjennom hele armen. Dette vil blant annet forebygge skader i albueleddet som skyldes hyperfleksjon (overdreven strekk). NB: Barn skal ikke gjøre armhevinger på knokkene.
- Er det for tungt å gjøre armhevinger på gulvet, begynner du å gjøre dem mot en vegg (med korrekt teknikk) og går gradvis lenger og lenger ut fra veggen til du er sterk nok til å gjøre dem på gulvet.

Planke

- Støtt deg på underarmene og plasser deg slik at albuene er rett under skuldrene.
- Rull underarmene litt utover slik at du ligger støtt på det store underarmsbenet (Ulna).
- Stå på tåballene med sprikende tær og oppretthold denne kontakten med gulvet gjennom hele øvelsen.
- Press hælene bakover
- Hold nakken lang. Sikt toppen av ørene framover og trekk haken litt inn.
- Løft opp på hele undersiden av kroppen og aktiver kjernemuskulatur og forside av lår.
- Press underarmene ned mot gulvet gjennom hele øvelsen. Stopp når du ikke klarer å opprettholde dette presset og løftet på undersiden av kroppen.
- Det er fint å presse seg til å holde planken LITT lenger for hver gang, men dette skal ikke skje på bekostning av riktig teknikk. Avslutt når du kjenner at du ikke klarer å gjøre øvelsen med god kvalitet. Holder du lenger enn musklene dine klarer, vil du bare henge på skulderleddet, noe som kan føre til skade.

Utfall

- Hold ryggen rett¹, skuldrene avslappet og se rett fram.
- Hofteleddet skal være i parallell stilling, ikke utover-rotert, og bena skal være i hoftebreddes avstand gjennom hele øvelsen. Pass på at det fremste kneet ikke beveger seg innover eller utover, verken på nedstiging eller oppstiging.

¹ Bekkenet skal likevel være i nøytral stilling, dvs. med en liten svai i korsryggen.

- Pass også på at kneet på det fremste benet ikke kommer foran tærne når du bøyer det, da dette belaster korsbåndene i kneet og i verste fall kan føre til skade. Dette kneet skal altså ha minimum 90 graders vinkel når du er på det dypeste av øvelsen. Ta sikte på å bøye så langt ned at lårbenet på det fremste benet er vannrett.
- Kneet på det bakerste benet skal bøyes slik at lårbenet peker loddrett ned mot gulvet.
- Ha god kontakt med gulvet med hele foten på forbenet og tåballen på bakbenet og bruk føttene aktivt gjennom hele øvelsen.

Knebøy

- Start fra stående med bena i hoftebreddes avstand.
- Hold ryggen rett², skuldrene avslappet og se rett fram gjennom hele øvelsen.
- Armene holdes strukket ut foran deg i skulderhøyde, eller bøyd med håndflatene hvilende på skuldrene.
- Bøy ned til lårbenene er parallelle med gulvet, uten av overkroppen bøyes framover. Det kan hjelpe å tenke at du sender skinnebenene rett fram og toppen av lårbenene rett bak.
- Vekten skal være bakover mot baken og hælene, men pass på at ikke tærne letter fra bakken.
- Press føttene ned i gulvet, med like mye vekt på utsiden og innsiden av foten, mens du går kontrollert ned og opp.

² Se note 1.

Karatespesifikk styrketrening

Dette er trening av muskler som er spesielt viktig i utførelsen av karateteknikker, samt muskler som bidrar til å forebygge typiske karateskader. Det følgende programmet er laget med tanke på at det skal være lett å gjennomføre hjemme.

Vastus Medialis

Vastus Medialis er den quadriceps-muskelen som ligger nærmest midtlinjen av kroppen. Den strekker kneet og stabiliserer kneskålen. En svak Vastus Medialis er indikert i en stor andel av kneproblemer. Det lønner seg derfor å styrke denne for å forebygge skader og plager. I karate er vi spesielt utsatt for skader på innsiden av kneet og indre leddbånd, pga stor belastning i spark (hvis foten på ståbenet ikke flyttes tilstrekkelig) og tendensen til å bære vekt på et rotert kne i Senkutsu Dachii og Shiko Dachii, samt ved feilaktig tøying. Alt dette kan unngås med god teknikk, men en sterk Vastus Medialis vil være en god forsikring mot kneskader. Denne muskelen kan styrkes slik:

Sittende benløft



Sitt på en kjøkkenstol (ikke dyp sofa) og før leggen opp fra 70 til 90 grader. Ikke begynn lenger ned enn 70 grader – da tar de sterkere quadriceps-musklene (Rectus Femoris, Vastus Lateralis og Vastus Intermedius) lett over. Gjør dette med eller uten ankelvekt, 3 sett à 10-15 repetisjoner på begge bena.

Quadratus Lumborum

Quadratus Lumborum er plassert over hoftene på baksiden av kroppen og bøyer blant annet overkroppen til siden (lateral fleksjon) og løfter hoften opp. I tillegg bidrar den til å tilte bekkenet framover og til å rotere ryggraden (fra rotert til nøytral stilling).³ En sterk Quadratus Lumborum hjelper oss til å holde overkroppen oppe når vi sparker, å heve benet i bl.a. Mawashi Geri og Yoko Geri, og til å få benet tilbake i bakken etter spark. Den er også sentral i hoftebevegelsen som starter slag og blokker. Quadratus Lumborum kan styrkes slik:

Sideplanke med løft



Start i vanlig sideplanke. Press fotbladet på den nederste foten og underarmen ned i gulvet. Aktiver kjernemuskulaturen og strekk ut gjennom fotsålene og toppen av hodet. Løft så hoften opp mot taket uten å stikke baken ut. Senk ned til utgangsposisjonen og gjenta. Gjør 3 sett à 10-15 repetisjoner på begge sider.



³ Når Quadratus Lumborum aktiveres samtidig på begge sider strekkes og stabiliseres ryggraden.

Benløft ved vegg



Stå inntil en vegg og len albuen forsiktig i veggen for å holde balansen. Løft det benet som peker ut i rommet opp slik at innsiden av låret er parallelt med gulvet. Både kne- og ankelledd skal ha 90 graders vinkel og kneet skal holdes rett utenfor hoften. Hev og senk benet 5-10 cm uten å forandre vinkelen i kneet, foten eller forholdet mellom kne og hofte. Kjernemuskulaturen skal være aktivert, ryggen og nakken lang og ståbenet skal være rett under midtlinjen av kroppen. Gjør 3 sett à 10-15 repetisjoner på begge bena.

Frittstående benløft



Når du er sterk nok, kan du gjøre øvelsen frittstående på gulvet med utstrakt ben. De øvrige stillingsinstruksjonene for øvelsen ovenfor gjelder her også. Dette ligner på en Yoko Geri, men har nøytralt, ikke framskutt, bekken (altså du skal ha en liten svai i korsryggen), ståbenet er ikke utoverrotert (tærne skal peke rett fram) og foten er ikke supinert (press ut igjennom hele fotsålen). Gjør 3 sett à 10-15 repetisjoner på begge bena.

Gluteus Medius og Gluteus Minimus

Disse musklene ligger på siden av baken og deres funksjon er abduksjon (å føre benet ut til siden), samt rotasjon i hoftelrådet. Sterke Gluteus Medius og Gluteus Minimus må til for å kunne stå stødig på et ben uten å henge på hoften. De er altså viktige for utførelsen av alle spark og når vi skal balansere på et ben. Gluteus Medius og Gluteus Minimus kan trenes slik:

Kneløft med strikk



Ligg på siden med hodet hvilende på den underste armen. Rygg og nakke skal være lang og rett og knærne bøyd. Føttene skal stables oppå hverandre. Plasser et treningsbånd over knærne og løft og senk øverste kne uten å endre på stillingen for øvrig. Tilpass lengden på treningsbåndet til styrken din og stram det etterhvert som du blir sterkere. Gjør 3 sett à 10-15 repetisjoner på begge bena. Øvelsen kan også gjøres uten treningsbåndet.



Sartorius

Sartorius er kroppens lengste muskel og slynger seg fra hoftekammen og ned til innsiden av kneet. Den roterer lårbenet utover når hoftelodd og kneledd er bøyd og er slik sentral i utførelsen av Shiko Dachi. Fleksible hofter er nødvendig, men ikke tilstrekkelig for å holde en korrekt Shiko Dachi som ikke skader knærne. Styrke i Sartorius er helt avgjørende for å kunne holde knærne rett over tærne. Denne muskelen kan styrkes slik:

Plie



Stå med bena langt fra hverandre (med utstrakte armer vil knærne være omtrent under håndleddene). Finn din naturlige rotasjon i hoftene hvor knærne er på linje med tærne. Hold hendene i folden ved hofteloddet og hold ryggen og nakken lang. Bekkenet skal være nøytralt, dvs. med en liten svai i korsryggen. Senk deg ned og kom opp igjen, mens du presser yttersiden av føttene i bakken gjennom hele øvelsen. Pass på at knærne forblir over tærne hele tiden. Gjør 3 sett à 10-15 repetisjoner.



Plyometrisk⁴ utfall med utover-roterte hofter



Start med bena langt fra hverandre som i øvelsen over, men bøy kun det ene kneet. Bena er utover-rotert, med knærne på linje med tærne. Hendene holdes på hoftebena, bekkenet er nøytralt og rygg og nakke er lange og rette. Bøy dypt ned på det ene benet og sprett opp slik at benet letter fra bakken, og gjenta. Gjør 3 sett à 10-15 repetisjoner på begge sider

⁴ Plyometrisk trening er betegnelsen på øvelser som innebærer en bremsefase etterfulgt av en eksplosiv fase med retningsendring, for eksempel å hoppe ned fra en kasse og rett opp på en annen. Dette er en treningsform som er gunstig for å opparbeide eksplosivitet og hurtighet, noe vi trenger mye av i karate.

Psoas⁵

Psoas strekker seg fra innsiden av ryggraden ved mellomgulvet og ned til innsiden av låret. Den bøyer hoftelæddet (hoftedefleksjon) og bidrar til sidebøying (lateral fleksjon) og bekkentilt. Den brukes derfor mye i karate og er avgjørende for eksplosive bevegelser og spesielt spark. Psoas kan styrkes slik:

Kneløft med ankelvekt



Sitt på en stol med bena i bakken og ankelvekt på et ben. Se rett fram og hold rygg og nakke lang og rak. Armene henger avslappet ned langs siden. Aktiver kjernemuskulaturen, hold 90 grader i ankelleddet og trekk kneet oppover 30 cm eller mer, uten å bruke hendene, og senk det igjen. Gjør 3 sett à 10-15 repetisjoner på begge bena. Øvelsen kan også gjøres uten ankelvekt.

⁵ Siden Psoas arbeider i samspill med muskelen Iliacus, brukes ofte betegnelsen Iliopsoas.

Liggende trekk



Fest et treningsbånd i en ribbevegg, sofaben eller lignende. Ligg på rygg og hold treningsbåndet med foten og hold 90 grader i ankelleddet. Rygg og nakke er lang og armene hviler i gulvet med håndflatene ned. Aktiver kjernemuskulaturen og trekk kneet mot brystet og før det rolig tilbake. Tilpass lengden på treningsbåndet til styrken din og stram det etterhvert som du blir sterkere. Gjør 3 sett à 10-15 repetisjoner på begge bena.



Merk at det er vanlig å ha korte og stive Psoas-muskler ved mye stillesitting og stress. Ofte kan Psoas være så kort og stiv at den ikke fungerer/"fyrer". Styrketrening og bevegelsestrening må derfor gå hånd i hånd for å holde Psoas i form.

Serratus Anterior

Serratus Anterior ligger på siden av kroppen ved ribbena. Dens funksjon er å trekke skulderbladet inntil ribbena og mot framsiden av kroppen. En sterk Serratus Anterior bidrar til en solid og stabil torso som kan motta og gi slag, blokkeringer og spark med kraft og uten skade. Det bidrar også til å forebygge problemer med skulderens rotatormansjettmuskler, glenohumeralledd og akromioklavikularledd. Styrke i Serratus Anterior trengs også når man skal gjøre armhevinger og planke med god teknikk. Disse øvelsene bygger styrke i Serratus Anterior:

Delfinarmhevinger



Begynn på alle fire. Sett underarmene i gulvet, med foldede hender, og rull dem litt utover slik at du ligger støtt på det store underarmsbenet (Ulna). Krøll tærne under slik at tåballene kommer ned i gulvet og skyt halebenet opp mot taket. Strekk ryggen, trekk de nederste ribbena inn mot ryggraden og strekk bena så langt det lar seg gjøre. Du skal ikke ha hælene i gulvet, men ha vekten på tåballene gjennom hele øvelsen. Press underarmene ned i gulvet. Du kan enten bli her i "Delfinen" eller, hvis du har styrke nok, bevege deg fram og tilbake mellom denne og øvelsen under (s 16).



Skv ifra med tærne og før kroppen framover slik at den blir strak. Press underarmene hardt ned i bakken og løft området mellom skulderbladene opp mot taket, slik at du gjør en såkalt "planke pluss". Løft opp på hele undersiden av kroppen og aktiver kjernemuskulaturen gjennom hele øvelsen. Skv så ifra med underarmene, før kroppen bakover og sikt halebenet mot taket slik at du kommer tilbake til "Delfinen". Gjør 3 sett à 10-15 repetisjoner.

Når du har bygd styrke ved hjelp av denne øvelsen kan du gå videre til neste øvelse.

L-shape



Sitt helt inntil en vegg med utstrakte ben. Merk av hvor hælene ender og plasser hendene der. Armene skal være i skulderbreddes avstand. Klatre opp langs veggen med bena til kroppen danner en 90 graders vinkel (antakeligvis trenger bena å være lavere enn du tror). Få et familiemedlem eller en venn til å sjekke stillingen din og merke av hvor bena dine skal plasseres på veggen, slik at du vet det til neste gang. Sikt toppen av hodet ned mot gulvet, sprik med fingrene og press dem ned i gulvet og press fotsålene inn i veggen. Aktiver forsiden av lårene og kjernemuskulaturen, og trekk de nederste ribbena inn mot ryggraden. Hold så lenge du klarer, og bygg opp til å holde i 2 minutter. Dette er også en effektiv øvelse for trening av kjernemuskulatur, samt muskler i armer og ben.

Kondisjonsprogram

I tillegg til tøying og styrketrening, bør kondisjonstrening være en del av treningsprogrammet til enhver karateka som ønsker å jobbe seriøst. Dette vil gjøre deg i stand til å opprettholde intensiteten gjennom en hel kumitekamp eller en hel kata. Det vil også hjelpe deg til å jobbe med høy kvalitet lenger – det være seg på trening, i konkurranse eller ved gradering.

Gjør gjerne de følgende to øktene til en del av treningsregimet ditt⁶, og gjennomfør dem på dager uten karatetrening (eller som egen økt hvis du trener mye).

Bakkeintervall

Dette er en effektiv måte å øke hjerte- og lungekapasiteten og bedre løpsteknikken på. Det vil også bygge mental styrke og lære deg å takle ubehag mens du trener.

Finn deg en bakke med god stigning i nærheten av der du bor (så blir det gjort), og velg deg ut, og merk av, et parti som er mellom 100m og 200m. Løp så fort du kan opp bakken og jogg i rolig tempo ned igjen. Snu og løp raskt opp igjen uten å ta pause. Gjenta det samme igjen, til sammen 8-10 repetisjoner. Etter hvert som du blir mer rutinert bør du ta sikte på å holde det samme tempoet gjennom alle repetisjonene. Forleng løypa eller skift til en brattere bakke når formen blir bedre.

Langkjøring

Dette vil utvide kapillærnettets slik at mer oksygen blir tilført musklene under trening, lære kroppen til å bruke alternativt drivstoff (dvs. fett) når glykogenlagrene i leveren og musklene tømmes, samt øke den mentale utholdenheten. Du vil også bygge styrke i bena, noe som vil være gunstig for karaten din.

Ved langkjøring løper du i et så rolig tempo at du klarer å holde en samtale i gang mens du løper. Løp i en time eller lenger. Dersom du er i dårlig form begynner du med å alternere mellom løping og rask gange i minimum en time, og bygger deg opp til å kunne løpe hele tiden. Ved jevnlig trening går dette fortore enn du tror! Forleng turen gradvis i takt med at formen blir bedre. Løp gjerne i skog og mark istedenfor på asfalt.

Langkjøring kan også gjøres på ski og sykkel, så fremt du har god nok teknikk til at du får pulsen opp.

⁶ Beskrivelsene her er utarbeidet med tanke på at treningen skal være lett å gjennomføre. Ved mer systematisk løpstrening kan disse øktene finspisses ved hjelp av pulsmåling. Fokuset her er dessuten på å bedre kondisjonen for karateutøvere. Er målet å bli en bedre løper bør andre typer treningsøkter gjennomføres i tillegg.

Noen konkluderende ord

I tillegg til å presentere øvelser for tøyning, styrke- og kondisjonstrening som er tilpasset karateutøveres behov, tar dette treningsprogrammet sikte på å formidle noen sentrale budskap som du bør ha i bakhodet under trening. Disse er:

- Lytt til kroppen din og tilpass øvelsene til ditt formnivå og din kroppstype.
- Jobb med kvalitet. Ikke overdriv, men fokuser på å ha jevn progresjon.
- Legg vekk egoet når du trener. Rett blikket innover istedenfor å sammenligne deg med andre eller vise deg. Vær tilstede i det du gjør her og nå.

Ved jevnlig trening vil du se resultater raskt. Det tar faktisk mindre enn to måneder før forbedringen er målbar både for fleksibilitet, styrke og kondisjon, og kun en måned å legge til seg nye treningsvaner. Konsentrer deg om hver treningsøkt, finn glede i den, og bruk ikke for mye tid på bekymring og bedømming av deg selv. Husk også at uten trening tar det tilsvarende kort tid (faktisk kortere) før formen blir betraktelig dårligere. Vær derfor spesielt oppmerksom på å lytte til kroppen, jobbe med kvalitet og legge vekk egoet etter en periode uten trening, for eksempel etter ferier, skade og sykdom.

Lykke til!

Alle fotografier er tatt av Inge Stubdal.

Tusen takk til Rune Eirik Flordalen og Daniel Sønstevold 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 yogalærer på avansert nivå (RYT500) og personlig trener, blant annet med fordypning i Anatomy Trains.