**Handledarmaterial Rörlighetsträning**

Med det här lärgruppsmaterialet kan gruppen redan i den första träffen genomföra ett praktiskt pass med passiv rörlighetsträning, stretching. För att stretcha behöver man inte värma upp innan träningen, det kan dock kännas lite lättare att genomföra passet efter 5–10 minuters lättare uppvärmning. En promenad kan göra skillnad. Innan genomförandet av den praktiska delen bör frågorna diskuteras. Se nedan

Inledning

För att klara av vardagliga sysslor eller att prestera optimalt vid idrottsutövandet behöver kroppen fungera på bästa möjliga sätt. Träningen syftar till att bibehålla eller att öka förmågan till rörelseutslag. Att vara rörliga minskar risken för onödiga skador. När vi blir äldre så minskar rörligheten gradvis.

Utöver rörlighet behöver kroppen, mer eller mindre, också träna de andra fyra baskvaliteterna. Ordet rörlighetsträning är ett samlingsbegrepp för en mängd olika metoder, som alla syftar till att öka rörlighet i leder och muskler.

Med rörlighet menas alltså kroppens förmåga att röra kroppens olika delar, i förhållande till varandra, över en eller flera leder samtidigt. När en rörelse utförs samverkar kroppens muskulatur och leder i olika plan, höger – vänster, framåt – bakåt, upp och ner samt i rotation. I träningen aktiveras muskler men också nerver. Med rörlighetsträning kan man förbättra rörligheten i en muskel specifikt, eller i flera samverkande muskler.

Några begrepp att diskutera och vad det kan betyda för individen. Vad menas med:

* Begränsad rörlighet
* Optimal rörlighet
* Överrörlighet

Några metoder och hur man gör:

* Töjning/dynamisk rörlighetsträning
* Stretching/statisk rörlighetsträning
* KAT-metoden
* McKenzie-metoden
* Yoga
* Aktiv rörlighet

Andra frågor att diskutera i gruppen:

* Vad är syftet med rörelseträning?
* Hur ofta kan jag träna rörlighet
* Finns det fler sätt att träna rörlighet?
* Hur skiljer de sig åt?

I Töjningen, eller den aktiva snabba dynamiska träningen, utförs rörelsen med hjälp av den egna muskelkraften. Metoden innebär att du gör en gungande rörelse när du kommer till ytterläget. Gunga 10–20 gånger under 10–20 sekunder. Upprepa 3–5 gånger/rörelse.

Stretching eller passiv statisk rörlighetsträning är förmodligen den vanligaste formen av rörlighetsträning vi har stiftat bekantskap med. Här håller du muskeln i ett ytterläge i 20–60 sekunder, upprepa varje position tre gånger.

KAT-metoden är en förkortning av, Kontraktion-Avslappning-Töjning. I metoden arbetar du först med kontraktion i (att spänna) muskeln i 10–15 sekunder, slappna sedan av för att sedan töja i ytterläget i 10–15 sekunder. KAT-träningen kan med fördel genomföras med en träningskompis som hjälper till att töja i ytterläget.

McKenzie-metoden används när det finns en problematik i rygg och nacke. Metoden går ut på att öka rörlighet i axlar och rygg. Ligg på mage med händerna placerade mot underlaget i axelhöjd. Tryck dig långsamt upp till raka armar, håll kvar positionen i 2–4 sekunder och återgå sedan till magliggande. Upprepa 10 gånger.

Yoga finns i en mängd olika former. I yogan är andning och töjning musklerna i olika positioner en central del. Yoga är en populär träningsform och finns i en mängd olika varianter.

Aktiv rörlighet betyder att du tränar rörlighet med hjälp av den egna muskelkraften. För att nå ditt ytterläge spänner du en muskelgrupp. Exempel: aktivera lårets framsida (agonisten) för att öka rörligheten i lårets baksida (antagonisten). Det är också möjligt att använda ett redskap i form av, käpp, gummiband, vägg, ribbstol etc. för att genomföra rörelsen. I styrketräning med fria vikter, hantlar eller skivstänger uppnås, med rätt teknik, inte bara ökad styrka utan också bättre rörlighet.

Några tips på vägen:

* Dynamiska och aktiva rörlighetsövningar går att använda i uppvärmningsdelen av träningen.
* Stretcha efter träningspasset, koncentrera dig på den eller de muskler som är ”korta”.

Några exempel på litteratur som är nödvändig att införskaffa som gruppen kan använda i samband med de olika träffarna. Också bra för lärgruppsledaren att studera innan kursstart för att skaffa kunskap, träningstips i ämnet rörlighetsträning:

Rörlighetsträning för bättre prestation, SISU Idrottsböcker

Träna rörlighet, SISU Idrottsböcker

Rörlighet, Soma move AB

Smarta rörelser, Sisu Idrottsböcker