

*Till Högskolan i Halmstad*

*Uppvärmning inför ett träningspass  
- kombinera styrka, balans och rörlighet*

Förutsättningar

Förarbete

Egenkontroll

Genomförande



Denna **uppvärmningsinstruktion** är utformad för att detaljplanering och förberedelse av träningsprojekt. Med väl genomarbetade planering uppnås god personsäkerhet och rimlig belastning samtidigt som träningen organiseras smart och kostnadseffektivt. **Speciellt framtagen för kollegor och högskoleingenjörer från Högskolan i Halmstad**

Förberedelse av träningspass kan göras på många sätt. Sedan urminnes tider har 10-15 minuters jogging följt av stretching av ben, rygg och magmuskulatur varit vanligt. Ogammal forskning indikerar att rörelseövningar överträffar övriga övningar.

### *Besiktning och åtgärder*

Löpare ska efter besiktning av skador upprätta en åtgärdsplan som dokumenteras. Vid omfattande skador är det som regel mest ekonomiskt att kontakta läkare och sjukgymnast. Även vid kvarstående obesvär är det viktigt med god uppvärmningstid.

### *Ställningar*

Det är av största vikt att välja ställningar med trevliga omgivningar. Gärna nära kusten (t ex Halmstad) eller i ett grönt grönskande grönområde. För korta träningsetapper krävs omStällningar för att undvika lång uppbyggnadstid och låga kostnader.

### *Skydd och information*

- Anhöriga ska informeras med färdmeddelande.
- Plånböcker och värdesaker ska förvaras i låsta utrymmen och/eller egna fickor.
- Medtaget busskort (eller mobiltelefon) kan behövas för hemtransport vid skoskav!

## Personsäkerhet — Riskinventering

## Arbetsmoment: Löpträning

Arbetsmoment & Problem	S	K	Risk= S*K	Åtgärd
Sträckning i lårmuskel	10	15	150	Vila i 1-2 veckor, därefter styrketräning av benmuskulatur
Problem med hälsena	5	15	75	Excentrisk träning i trappa
Instabilitet i knä (infallande knä)	3	15	45	Styrketräning av muskulatur runt knä

Sannolikhet = S  
Konsekvens = K  
Risk = S \* K

**Bedömning av sannolikhet**

S = 0,1 Mycket osannolik (<1 ggr/10 år)  
S = 1 Osannolik (1 ggr/10 år)  
S = 3 Låg sannolikhet (1 ggr/3 år)  
S = 10 Relativt sannolik (1 ggr/år)  
S = 30 Sannolik (1 ggr/mån)

**Bedömning av konsekvens**

K=0,5 Bagatell  
K=1 Mycket liten (1 - 2 dagars träningsuppehåll)  
K=5 Liten (3 - 7 dagars träningsuppehåll)  
K=15 Kännbar (8 - 29 -" -)  
K=70 Allvarlig (30-299 -" -)  
K=500 M. allvarlig (>300 -" -)

## Utrustning

- Springbyxor
- Springtröja (utan bomull!)
- Springskor (personligt anpassade)
- Springstrumpor (utan bomull)
- Tidtagarur

# Egenkontroll 1

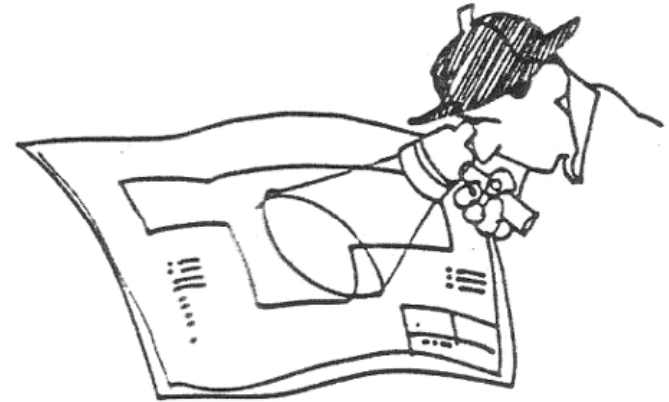
## Mall och instruktion

Nr	Kontrollpunkt	Metod eller utrustning	Frekvens	Resultat	Datum Signatur	Avvikelse/åtgärd Godk./ej
1	Rörlighet i höfter	Töjtest	2			
2	Styrka i låren	Prov - knäböj				
3	Smidighet i låren	Skaka lite på låren	5 Hz			
4	Smidighet i vaden	Masera lätt				
5						
6						
7						
8						
9						

## Viktiga punkter

### Kvalitetskriterier för projektet och produkten

- Studera banan, beskrivningar och kontrollplan
- Tänk igenom möjliga **löpstilar** och hantering av bana, hinder etc som klarar ställda krav



#### *Tänk särskilt på:*

- Information till anhöriga.
- **Lagring** av värdesaker bakom lås och bom. Tänk på stöldrisken.
- Idrottstejp på kroppsdelar som kan få skavsår



### Utfallssteg bakåt - 1 min 15 sekunder

1. Stå med fötterna axelbrett isär.
2. Ta ett steg bakåt med höger ben och sjunk ned i ett djupt utfallssteg
3. Höger knä ska nästan vidröra underlaget och ditt vänstra lår befinna sig parallellt med marken.
4. Håll ryggen rak och se till att ditt vänstra knä inte skjuts fram framför tårna på vänster fot.
5. Återgå till utgångspositionen och upprepa rörelsen med andra benet.
6. Genomför 10 upprepningar på varje ben i en jämn rytm. Om du vill öka belastningen kan du hålla hantlar i händerna och göra 5 extra upprepningar.

### Syfte

*Övningen aktiverar sätesmuskulaturen och ökar rörelseomfånget i höftböjarna. Det är bra för löp tekniken.*



### Hoppa på ett ben - 1 min 15 sekunder

1. Stå på vänster ben och föreställ dig en fyrkant på underlaget.
2. Hoppa framåt 30-50 centimeter till kvadratens övre vänstra hörn.
3. Sedan gör du ett lika långt hopp åt höger, följt av ett tillbakahopp till högrabakre hörnet och ett hopp tillbaka till utgångspunkten.
4. Fullfölj hela sekvensen 6 gånger innan du byter ben. Om övningen känns alltför svår kan du välja att endast hoppa fram och tillbaka tolv gånger på varje ben

#### **Syfte**

*Övningen värmer upp sätes- och bålmskulaturen, stärker vader och fotleder samtidigt som balansen tränas effektivt*

### Fällning framåt på ett ben - 1 min 15 sekunder

1. Balanser på vänster ben med din vänstra fot någon decimeter över underlaget.
2. Fäll dig framåt i höftleden och sträck armarna mot underlaget.
3. Böj lätt på vänster knä medan höger ben och bålen bildar en rät linje parallell med underlaget.
4. Genomför övningen 10 upprepningar på varje ben. Håll hantlar i händerna om du vill ha en större utmaning eller gör 5 extra upprepningar.

#### Syfte

*Övningen värmer effektivt upp sätes- och bålmskulaturen. Den mjukar också upp lårens strama baksidor, förbättrar din balans och stärker alla små stabiliserande muskler i vristpartiet, vilket är viktigt för att förebygga skador.*



### Knäböjning i Y-position - 1 min 15 sekunder

1. Stå upprätt med armarna sträckta uppåt/utåt så att de bildar ett Y.
2. Placera fötterna isär, något mer än axelbrett, gör en sitt rörelse och sänk sätespartiet mot underlaget
3. Gå så djupt du kan utan att tillåta att ryggen rundas.
4. Spänn skinkorna och tryck dig upp till upprätt stående position igen
5. Genomför 10 upprepningar – vill du öka belastningen kan du göra 5 extra upprepningar.

#### **Syfte**

*Denna allsidiga övning stärker sätespartiet, bålens muskler, fram- och baksidan av låren samt vader, övre ryggparti och axlar.*

