OI SKØYTER

WARM-UP PLAN

VERONIKA VRTELOVA

1. Generell oppvarming.

1. 50x hoppetau, bena samlet.
2. 20x hoppetau, på et ben. 20 på høyre og 20 på venstre ben.
3. 50x hoppetau, løft og bytt ben hver gang du hopper.
4. 20x double hopp med to ben.

Dette skal ta 3-5 minutter.

2. Oppvarming langs en 10-15 m ”linje”. Alle øvelser frem og tilbake.

1. Chasse`- hopp halvveis - Chasse` - hopp halvveis. Bruk armene!
2. Chasse`- hopp helt rundt til høyre – Chasse` - en rotasjon fra et ben til det andre. Venstre hopp tilbake.
3. Chasse`- en rotasjon– hopp halveis – samme begge veier.
4. ”Løp” med venstre arm foran – hopp med en rotasjon til venstre – løp – hopp en rotasjon til høyre.
5. ”Løp” baklengs med høyre arm foran – hopp med en rotasjon til høyre (Lutz stil) – løp baklengs med venstre arm foran – hopp med en rotasjon til venstre.

Dette skal ta 5 minutter.

3. Oppvarming av hele kroppen. Stå på et sted.

1. Rull hode og nakke til høyre, venstre, bak og forover.
2. Rull skuldrene begge veier.
3. Roter armene begge veier.
4. Roter overkroppen begge veier.
5. Rull hoftene rundt i ring og i ”åttetall”.
6. Strekk overkroppen med den ene armen opp til siden, og den andre holdes i hoften, bena litt fra hverandre og strekk rett ut til siden, ned på den ene benet og i midten. Høyre og venstre side. Husk å holde rytmen!
   - 4-2-1-1 ganger.

Dette skal ta 5-8 minutter.

Tøyning - alle øvelse gjøres på høyre og venstre side.

Bøy deg sakte ned og ta tak i foten din. Husk å pek foten oppover. Hold denne stillingen i 50 sekunder.

Husk at den bøyde foten skal være 90* og armene rett opp. Hold denne stillingen i 50 sekunder.

Sett bakre kne i gulvet og len deg mot det motsatte kneet så det strekker i bakre lår. Hold denne stillingen i 50 sekunder.

Les teksten nøye, bildene er ment som inspirasjon.

Tøyning - alle øvelse gjøres på høyre og venstre side.

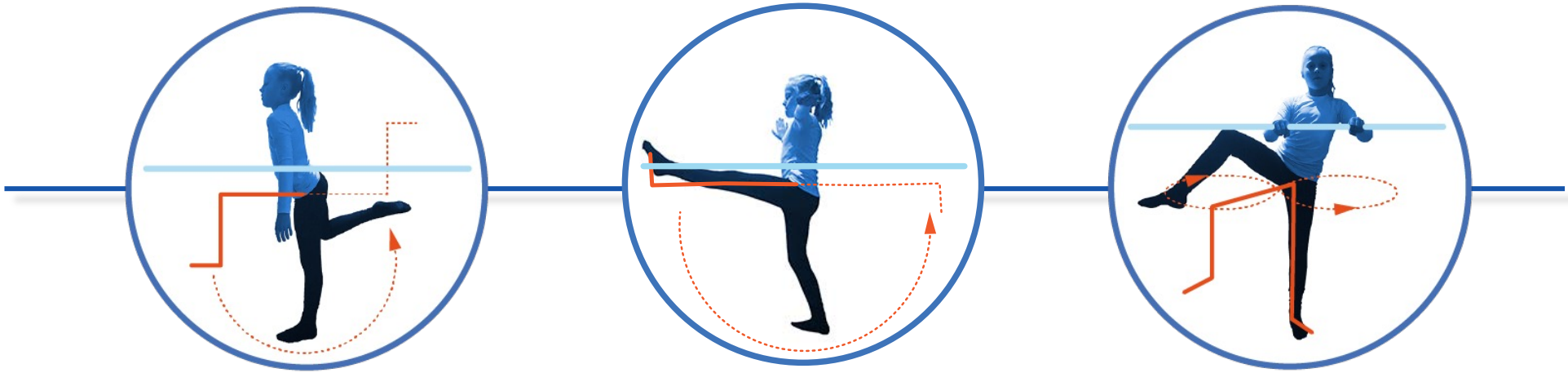
Husk at fremre fot er 90 * og strekk bakre fot opp og ta tak i den. Hold denne stillingen i 50 sekunder.

Husk å bøy godt ned så du får en god strekk på den utstrakte benet.
Hold denne stillingen i 50 sekunder.

Skulder rotasjon/tvist. Husk å tviste skuldrene i ”åttetalls” mønster.

Les teksten nøye, bildene er ment som inspirasjon

4. Disse øvelse må gjøres mens du holder fast i noe – gjerne et gelender.



Stå sidelengs - sving benet opp forover med bøyd kne og så bak med bøyd kne.
- 8 ganger på hvert ben.

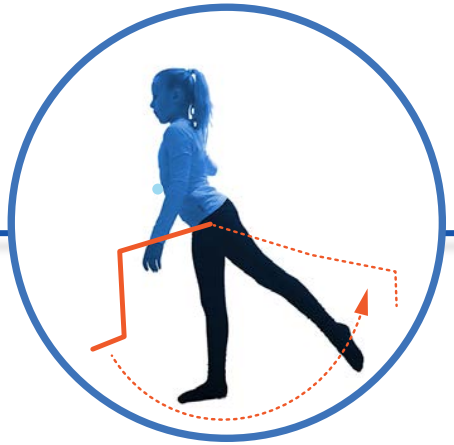
Stå sidelengs - sving benet opp forover og så bak med strakt ben. Husk å pek med foten.
- 8 ganger på hvert ben.

Stå mot gelenderet – sving/roter i 8-tall benet til begge sider med bøyd kne.
– 8 ganger på hvert ben.

Les teksten nøye, bildene er ment som inspirasjon

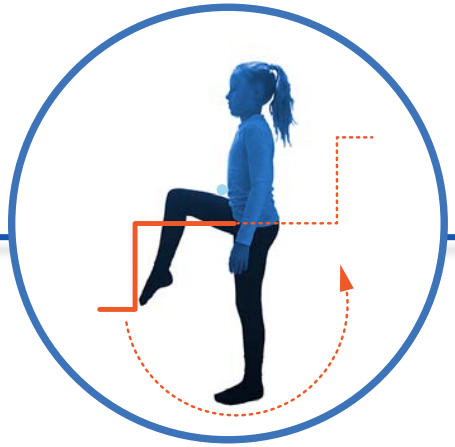
4. Disse øvelse må gjøres mens du holder fast i noe – gjerne et gelender.

Stå mot gelenderet - sving benet til begge sider med strakt ben. Husk å pek med foten. – 8 ganger på hvert ben



Stå mot gelenderet - sving benet opp med bøyd kne og så bakover med bøyd kne.

– 8 ganger på hvert ben.



Stå mot gelenderet - sving benet opp med bakover med strakt ben.
– 8 ganger på hver ben.

Les teksten nøye, bildene er ment som inspirasjon

5 Hopp.

1. 1 – 2 - 3 landing, kryss bena før du lander. – Hold landingen i 5 sek.
   - 5 ganger.
2. ¼ - ¼ - ¼ - ¼ - ½ - ½ - ½ - ½ - 1 – 1 – 1 – 1. Land på 2 ben.
   – 3 ganger.
3. Enkel rotasjon en vei og tilbake, 2 ganger. – Armene ut!
   – 8 ganger.
4. Dobbel rotasjon til landing. - Armene ut!
   – 10 ganger.
5. Trippel eller så mye du klarer til landing. – Armene ut!
   – 5 ganger.
6. Aksel – 5 ganger.
7. Salchow – 5 ganger.
8. Toeloop – 2 ganger.
9. Doubleloop – 5 ganger.
10. Doubleflip – 5 ganger.
11. Doublelutz – 5 ganger.

Etter trening eller stevne. Alle øvelsene gjøres på venstre og høyre side.

Etter hver treningsøkt på is skal utøverne jogge i minst ti minutter og så strekke ut skikkelig så musklene ikke blir kortere og restitusjonen skjer fortere.

Hold deg fast i en vegg og strekk foten oppover langs veggen for å strekke foran på leggen. Hold denne stillingen i 50 sekunder.

Sammen posisjon men bøy kneet godt inn mot veggen for å strekke leggmuskelen. Hold denne stillingen i 50 sekunder.

Les teksten nøye, bildene er ment som inspirasjon

Etter trening eller stevne. Alle øvelsene gjøres på venstre og høyre side.

Strekk foten opp og ta tak i den for å strekke innsiden av benet. Hold denne stillingen i 50 sekunder.

Løft benet opp bakover og ta tak i foten for å strekke øvre lår. Hold denne stillingen i 50 sekunder.

Leg deg den på gulvet og bøy knærne for å strekke hoften. Hold denne stillingen i 50 sekunder.

Les teksten nøye, bildene er ment som inspirasjon

Etter trening eller stevne. Alle øvelsene gjøres på venstre og høyre side.

Bøy deg sakte ned og ta tak i foten din. Husk å pek foten oppover. Hold denne stillingen i 50 sekunder.

Husk at den bøyde foten skal være 90* og armene rett opp. Hold denne stillingen i 50 sekunder.

Sett bakre kne i gulvet og len deg mot det motsatte kneet så det strekker i bakre lår. Hold denne stillingen i 50 sekunder.

Les teksten nøye, bildene er ment som inspirasjon

Etter trening eller stevne. Alle øvelsene gjøres på venstre og høyre side.

Husk at fremre fot er 90 * og strekk bakre fot opp og ta tak i den. Hold denne stillingen i 50 sekunder.

Husk å bøy godt ned så du får en god strekk på den utstrakte benet.
Hold denne stillingen i 50 sekunder.

Skulder rotasjon/tvist. Husk å tviste skuldrene i ”åttetalls” mønster.

Les teksten nøye, bildene er ment som inspirasjon

Etter trening eller stevne. Alle øvelsene gjøres på venstre og høyre side.

Prøv å strekke ut begge bena og sitt ned i spagaten. Hold denne stillingen så lenge du kan.

Sitt ned å strekk ut på utside lår. Husk å se bak bakre skulder. Hold denne stillingen så lenge du kan.

Sitt ned å strekk bena så lang du klarer ut til siden og strekk armene og ryggen forover. Hold denne stillingen så lenge du kan.

Les teksten nøye, bildene er ment som inspirasjon

Skadeforebyggende tiltak 1

THERE ARE TWO TYPES OF INJURIES:

1) Repetitive Stress Injury = overtraining and overuse

2) Traumatic Injury = concussions, lacerations, fractures, strains, sprains, and tears. Traumatic injuries, while "accidents," may arise from fatigue/weakness brought on by the same causes as overuse injuries.

WARNING SIGNS OF OVERTRAINING

- Fatigue – lack of motivational focus, irritability
- Drop in performance quality even with increases in training/higher intensity
- Frequent illnesses
- Changes in normal heart rate response

RECOVERY STRATEGY

- Rest and daily therapy – massage, cold plunge/ice bath, acupuncture
- Recovery NUTRITION – staying calorically balanced throughout the day
- Getting enough rest and recovery time

PREVENTION – PROACTIVE ACTIONS

- Planning: getting a PPE, using an experienced off-ice trainer, and performance dietitian
- COMMUNICATION between your coach and all medical/training staff
- Periodization of on-ice and off-ice training throughout season
- Warm-up/dynamic stretching before workout
- Cool-down/static stretching after workout
- Proper nutrition/hydration for performance and recovery
- Stay ahead of equipment issues

Skadeforebyggende tiltak 2

TREATMENT

SELF- TREATMENT OPTIONS ← VS. → SEEK MEDICAL ATTENTION FOR INJURY IF...

- REST
- Work with professional staff – coach, trainer and/or PT – to structure your practices and balance training load
- Supportive treatment (massage, acupuncture, foam rolling etc.
- Address equipment issues (irritating spots in boot, boots too stiff, broken down, etc.)

- Pain is severe and limiting daily activities
- Pain increases over time (hours or days)
- Pain lasts for more than 7-10 days without improving
- Pain affects normal sleep
- Pain is sharp and localized
- There is numbness or weakness
- Bowel or bladder dysfunction

STRATEGIES FOR TRAINING YOUR BODY TO BE INJURY RESISTANT

EXERCISE	FREQUENCY OF PRACTICE
• Foot/ankle warm-up and mobility	Incorporate into your warm-up
• Theraband exercises for ankle prehab/rehab	No injury: 2-3x/week as warm-down; With injury: as directed
• Back and abdominal stability and strengthening	Part of a 3-5x/week core routine, typically end of workout
• Yamuna ball protocol for foot and anterior tibia recovery and proprioception	2-5x/week as desired by coach/trainer, typically end of workout
• Foam roller	Part of recovery routine 3-5x/week, typically after workout

Notater:

Notater: