

SVØMNING

Svømning er tidsmæssigt den "mindste" del af triathlon.

Vi hører ofte at svømningen afholder folk fra at dyrke triathlon, men det er en skam for alle kan lære at svømme. Vi har flere i K-TRI der er gået fra hundesvømning til crawl på få måneder. Det kan lade sig gøre!

Svømmetræningen i K-TRI foregår i Kalundborg Fjord om sommeren og i Kalundborg svømmehal i vintersæsonen.

Havsvømning fra Gisseløre - Man kan svømme fra 500 m og opefter. For at øge sikkerheden ved havsvømning benyttes farvestrålende badehætter, så kajaker mm. kan se os. Desuden holder vi øje med hinanden. OBS: UNDGÅ HAVSVØMNING ALENE!!!

Indendørs.på baner, opdelt efter niveau, afhængigt af hvor mange baner vi har til rådighed. Man svømmer ud i højre side af banen og hjem i venstre. På den måde kan vi være flere på banen og undgå sammenstød.

Der vil altid være en person med bassinprøve, eller en livredder, på kanten. Dog er al svømning på eget ansvar og det forventes at man kan basal svømning, da vi ikke har mulighed for at tilbyde den type undervisning. Vi henviser til Kalundborg Svømmeklub der har hold til alle og byder gerne velkommen derefter.

Programmer

Der er programmer til rådighed både for begyndere og øvede. Programmerne indeholder typisk opvarmning, teknik, hovedserie, og afsvømning. Distancer fra 500 til 4000 m. De kan findes i K-TRI´s mappe på hylden i Kalundborg Svømmeklubs opbevaringsrum.

Udstyr

Svømmetøj, svømmebriller og evt. badehætte. Derudover er pullbouy, håndplader, svømmeplade og svømmefødder nyttigt udstyr. Svømmefødder og svømmeplade findes i svømmehallen. En pullbouy er rigtigt god til begyndere, da den holder benene i vandoverfladen, så der kan lægges fokus på teknik.

Til havsvømning er det en rigtigt god ide at anskaffe sig en våddragt og evt. ørepropper.

CYKLING

For samarbejdet mellem Kalundborg Cykle Club og Kalundborg Triathlon gælder følgende:

Kalundborg Triathlon benytter Kalundborg CC Trænings tider, og omvendt.

Kalundborg triathlon må ikke ligge i tri-bøjle når de kører i et felt.

Medlemmer af K-tri er forpligtet til at overholde gældende regler i Kalundborg CC under træning.

Hvis tri bøjle skal benyttes under træning, så skal den som ligger i bøjlen, enten trække eller ligge 15m bag ved feltet.

De mest anvendte begreber indenfor gruppe kørsel:

1: I en gruppe på 10 mand, råber en af de forreste "se op". Forklaring: Der kommer en bil på den anden side af bakken, eller der er en person eller andet på vej hen over vejen.

2: I en gruppe på 10 mand, vifter rytteren til højre med sin højre hånd, bagud til rytteren bagved. Forklaring: Der holder en bil i højre siden som gruppen skal uden om, og det er måske ikke alle rytter som kan se den.

3: En lille gruppe på 4 mand ligger på hjul af hinanden. Forklaring: De 3 ryttere som ligger bag den som føre, ligger helt tæt på baghjulet af hinanden, så de ligger i læ for vinden.

4: En lille gruppe på 4 mand ligger på hjul af hinanden, og forreste mand vifter med albuen som vender modsat af vinden. Forklaring: Den forreste rytter ønsker at få en ny rytter til at tage føring i vinden, og giver signal med albuen.

5: I en gruppe på 10 mand, er der en som peger mod jorden eller asfalten. Forklaring: Rytteren peger på et hul i vejen, eller andet som kan skade gruppen.

6: I en gruppe på 10 mand som er på vej ind i et sving, peger en af de forreste rytter mod asfalten med håndfladen nedad, og drejer i håndleddet frem og tilbage. Forklaring: Der er klat på vejen, grus, halm, korn eller is kan ligge i en klynge i et sving.

Cykling med Tribøjle.

De fleste som bruger tribøjle på deres cykel, har ikke bremses i tribøjlen, og derfor er der nogen regler som skal overholdes for alles sikkerhed.

1: Man ligger kun i tribøjlen når man ligger forrest og tager føring.

2. Man ligger kun i tribøjle når gruppen foran er mindst 15 m foran.

Holdindeling:

Konkurrence/Supermotion: 70 til 80 km. med 34 til 37 km/t. Det kan kun forventes at der bliver ventet et par gange.

Motion 1: 50 til 60 km. med 29 til 33 km/t. Gruppen deles ofte i 2 for at sikre at alle kommer med hjem.

Motion 2: 30 til 40 km. med 25 til 28 km/t. Her får du mulighed for at lære gruppekørsel og er et godt sted at starte som ny cykelrytter.

LØB

For samarbejdet mellem K-TRI og KIF gælder følgende:

K-Tri benytter Kalundborg IF's udendørs træningstider.

K-Tri agerer efter Kalundborg IF's løbeinstruktørers anvisninger.

Kalundborg IF's medlemmer, der træner med en K-Tri'er kan træne svømmetræning i K-Tri's officielle svømmetider, som er torsdag kl. 6.10 - 7.30 og fredag kl. 15.00 - 17.00

K-Tri kan benytte Kalundborg IF's badfaciliteter.

K-Tri betaler for forplejning af K-TRI medlemmer.

K-TRI løbetider :

Tirsdag: 17.30, Munkesøen

Torsdag: 17.30, Munkesøen

Lørdag: 10.00, Kystskoven

Søndag: 10.00, Kystskoven

Tirsdag & Torsdag: Trailløb i Kystskoven kl. 19.00. HUSK pandelampe. Børnehavens p-plads. Alle kan være med. Hold øje med vores facebook side, for løb i skoven en lørdag eller søndag formiddag.

Træningen bliver tilrettelagt efter din nuværende fysik og form, uanset om du er en erfaren løber eller aldrig har haft fødderne i et par løbesko. Med opdeling i forskellige hold håber vi at kunne støtte og rådgive dig.

Hold 1.

Introduktion til løb, nybegyndere.

Hold 2.

Løbere der har klaret begynderprogrammet, moderate motionister og evt. nogle med skader.

Hold 3.

Motionister der træner 6-12 km. (3 gange per uge) Der løbes på km tider mellem ca. 5 - 5,45 min, intervaltræning og bakketræning.

Hold 4.

Løbere der kan holde et højt tempo, der trænes med indlagte bakkespurter og intervaller med god fart.

Lørdag, søndag og helligdage: Kystskoven. Mødested på hjørnet ved Granlystien/Kystvejen.

Kom ud og nyd skovens dejlige stier. Der startes med en opvarmningsrute på 3 km i roligt tempo, hvorefter der løbes 1-2 omgange på en 4 km. lang rute.

Nu er vores ruter i skoven opmærket. Blå rute er 3 km og RØD rute er 4 km

Det er vigtigt at træne sine skift mellem svømning, cykling og løb for at minimere tidsforbruget.

Mange undervurder den 4. disciplin "skiftezone", hvor sekunderne ellers er ganske gratis. Skiftezone er ikke en indlagt pause - og man bør ikke stå stille ret længe - måske kun 5 til 10 sekunder ved sin plads, afhængigt af om man skal have en våddragt af eller ej.

Det er overraskende, hvor meget tid der bruges i skiftezone, i forhold til den energi der bliver lagt i træning og optimering af svømning, løb og cykling.

K-TRI har især fokus på træning og vejledning i skift op til konkurrencer. Du er altid velkommen til at søge råd hos klubbens erfarne triathleter i forbindelse med træning.

[Vores puls - Spar tid i skiftezone](#)

[OTK - Lille film om skift.](#)

[TriTalk - Hurtigere i skiftezone](#)

[Film om våddragt teknik](#)

KRYDSTRÆNING

Krydstræning består ganske enkelt i, at træne to eller tre discipliner direkte efter hinanden.

På den måde vendes kroppen til at skifte "program".

Nervesystemet bliver bedre og hurtigere til at omstille sig og fokusere på den nye opgave du stiller din krop - Samtidig trænes din evne til at skifte mentalt fokus.

K-TRI lægger vægt på at du får mulighed for denne type træning - og vi vejleder gerne om, hvorledes du kan krydse og kombinere dine træningspas - for at optimere din form.

ERNÆRING

Udover træning og restitution er den kost og energi du indtager vigtig for din form og dit velvære.

Du kan finde relevant viden via følgende links:

Forbrugerportalen

Netdoktor

Optimering af ernæring efter konditionstræning

High5 Guides om energi-tilkud

Kend dit stofskifte

Energibar

280 g. havregryn

140 g. usødet kokosnød

70 g. dadler eller rosiner

70 g. rå mandler

70 g. solsikkefrø

70 g. cashewnødder

350 g. tahin eller peanutbutter

200 g. honning

1 tsk vaniljepulver

Bland tahin, honning og vanilje i en skål, der varmes i mikroovn i et minut, mens du blander havregryn, kokosnød, dadler, mandler, solsikkefrø og cashewnødder i en anden skål. Mix de to blandinger, rør godt og smør så dejen ud på en smurt bageplade i et ca. 1 cm tykt lag. Bag ca. 15 min. ved 170 grader.

Energidrik

Før træning: 200 ml appelsin juice - 700 ml vand - 1 gram salt.

Under træning: 50 gram sukker - 1 liter vand - 1 gram salt.

Efter træning: 400 ml appelsin juice - 1 liter vand - 1 gram salt.

MENTALTRÆNING

Den mentale form er et vigtigt aspekt både under træning og ved konkurrencer, hvis man vil udnytte hele sit potentiale som triathlet.

Det gælder uanset om man er motionist eller eliteudøver.

Det gælder om at tænke positivt, bevare motivationen, fokus og troen på sig selv!

Lige så vel som man kan træne den fysiske form, kan man træne den mentale, for at fremme sine præstationer og nå sine mål.

Der findes mange måder og mange specifikke teknikker, hvorved man kan opbygge sin mentale form.

Vigtige aspekter er:

At have realistiske forventninger og målsætninger

At finde og bevare motivationen til at nå sine mål

At øge evnen til at fokusere og visualisere

At tro på egne ressourcer

At fejre sine sejre

UDSTYR

Du får brug for sko og tøj til de forskellige discipliner og til forskellige årstider, da triatlon udøves året rundt! En racer eller tricykel, og måske en mountainbike (MTB), samt en våddragt til havsvømning.

Hvis du er ny i triathlon, så vent med at købe for meget udstyr, og lad klubbens erfarne medlemmer vejlede dig om valg af udstyr. Så tøv ikke med at spørge - vi hjælper gerne! Du kan desuden få rabat på klubbetøj som medlem af K-TRI.

Valget af udstyr afhænger naturligvis af om du vil dyrke triathlon som motionist, deltage i det store udbud af motionsstævner, eller om du har ambitioner om at træne til Ironman og topplaceringer ved DM-stævner.

Se links til højre.

Ny i Tri - så lidt udstyr har du brug for!

Triathlon udstyr - godt i gang.

Wiggle - alt til cykel, løb og cykling!

Svømmespecialisten

TRÆNINGSPANLÆGNING

Introduktion

Ved at følge en veltilrettelagt træningsstrategi vil du få en mere optimal formkurve, og vil bedre kunne styre hvornår du "topper".

Træningsplanen danner en overordnet struktur, på baggrund af målsætninger, træningsmuligheder og træningsbaggrund. Den overordnede træningsplan er fundamentet for den detaljerede planlægning, der tager hensyn til træningen nogle uger frem.

Normalt starter planlægningen af et års træning med, at man definerer forskellige træningsfaser:

Grundtræning, overgangstræning, specialetræning, konkurrencefase og offseason-fasen. Fra et valgt "topforms-punkt" arbejder man sig baglæns ved at fastsætte hver enkelt fases længde og til slut finde frem til en startdato for grundtræningen.

Med træningsfaserne på plads, kan du lettere opbygge de enkelte ugers/måneders træning, da du har en idé om, hvilke kvaliteter du skal vægte i hver fase. Den overordnede plan bestemmer ca. distancerne og intensitetsfordelingen på ugebasis, og så bruge disse som skema for udarbejdelse af de enkelte ugers træning.

Følger du dette og samtidig forstår at lytte til din krop er du nået langt!

Cyklusmodellen

I en cyklisk træningsstruktur bygges træningen op i progressivt krævende blokke efterfulgt af en restitutionsperiode, hvor kroppen restituerer og klargør sig til endnu en progressiv blok. Ofte i forholdet 3-4 ugers progression efterfulgt af en uges restitution.

Baggrunden for dette princip er, at kroppen reagerer på træning/stress ved i pauserne at bygge sig stærkere. Jo hårdere træningen i opbygningsugerne er, jo færre opbygningsuger kan man tillade sig at have inden en restitutionsuge. Således kan man i grundtræningen arbejde med 3-4+1 ugers cyklus, mens det i konkurrenceperioden måske er nødvendigt at arbejde med 2-3+1 ugers cyklus.

Træningsmængden i uge 1 udgør således 100%, uge 2 øges til 110% og i uge 3 til 120% af mængden. I uge 4 trænes 70-80%. Stigning i mængde ikke bør dog ikke være over 5-10% per uge i løb og ikke over 10-20% per uge i cykling og svømning.

Progressionen behøver ikke at ske ved en stigning i træningsmængde, men kan også bestå i flere intensive træningspas eller ved en akkumuleret træthed fra de foregående 3-4 relativt ens hårde uger.

Når man skal balancere træningsbelastningen kan man altså "skrue" på parametrene mængde (timer/km), hyppighed (træningspas per uge) samt intensitet (puls, km/t).

Man kan endvidere gøre de enkelte træningspas hårdere eller lettere ved at arbejde med antal gentagelser, pauser og intervallængder. Det kan være nødvendigt at bryde en cyklus og indlægge en restitutionsuge, hvis man oplever overtræning!

Årsplan

Her beskrives, hvordan du tilrettelægger et nyt træningsår på baggrund af det foregående.

Start med at analysere din dagbog grundigt og find ud af, hvad der har fungeret mht. formkurve, resultater, skader mm. På den måde kan du vurdere om du bør fortsætte på samme måde, evt. med lidt progression, eller om du skal omstrukturere din træning.

Vær opmærksom på at en stagnation i præstation og form kan skyldes overtræning, og

overvej om du bør nedsætte træningsbelastningen i en periode frem for at øge den.

Har din træning fungeret godt kan du tillade dig at øge belastningen med omkring 10% fra år til år. Dette kan være i form af distance, hyppighed eller intensitet. Hvis du har trænet 200 timer i år kan du med rimelighed antages at kunne klare 220 timer næste år, hvis du bygger op efter cyklusmodellen (3-4 uger progression og 1 uge restitution).

Når du øger træningsmængden, skal du starte med at træne hyppigere, men bibeholde træningsdistancen og intensiteten. Herefter kan du begynde at skrue op for distancen og intensiteten. Hvis du fx løber 20 km om ugen fordelt på 2*5 km og 1*10 km og gerne vil op på 30 km om ugen, så kan du eksempelvis følge nedenstående plan:

uge 1: 2*5 og 2*6 km = 22 km
uge 2: 2*5 og 2*7 km = 24 km
uge 3: 3*6 og 1*8 km = 26 km
uge 4: 4*5 km = 20 km (restitutionsuge)
uge 5: 3*6 og 1*8 km = 26 km
uge 6: 2*5 og 2*9 km = 28 km
uge 7: 2*6, 1*8, 1*10 = 30 km

På den måde opbygger du i 4-ugers cyklus med 10% per uge i opbygningen uden at øge den længste distance. Vil du senere op på 40 km om ugen, kan du løbe en 5. gang per uge, hvor du løber en let tur og samtidig lade den lange tur vokse til 12-14 km.

Træningsfaserne

Perioderne kan variere lidt, men oftest er der tale om følgende perioder:

Grundtræning
Overgangstræning
Specialtræning
Konkurrenceperiode
Off-season

Grundtrænings- og overgangstræningen strækker sig gerne over 12 uger hver, mens special- og konkurrencefasen er en 6 ugers periode. Offseason perioden er gældende resten af året, og kan opdeles i to perioder, hvor man i den anden bygger formen langsomt op igen. Sæsonens vigtigste konkurrencemål skal naturligvis ligge i konkurrenceperioden, så du rammer formen ved dette stævne. Du kan så regne tilbage og lade grundtræningen være uge 1-12, overgangstræningen 13-24 og specialtræningen 25-30. Jo længere din grundtræning har varet, jo længere vil du også kunne holde en topform. Du kan også vælge at lade specialtræningen være en slags 1. konkurrenceperiode og så indlægge nogle få ugers opbygning inden 2. konkurrenceperiode. Dette virker også fint i praksis, specielt fordi sæsonen også er opdelt her i landet med få konkurrencer i juli måned.

I grundtræningsperioden skal du arbejde med distancetræning og styrke/tempo-træning. Du skal også arbejde med teknikken. Du skal bygge træningsmængden gradvist op, men lade være at sætte for meget intensitet på.

I overgangsperioden kan du begynde at introducere AT-træning. Start med fx 3*5 minutter, men arbejd hen imod 30-40 minutters AT-træning 1-2 gange om ugen (fx 1*30 minutter parkørsel og 3*10 minutter temposekvens). Du skal stadig øge mængden og derfor er denne periode årets hårdeste, fordi du både træner rigtigt store mængder og samtidig er under pres i træningen. I denne periode vil du også muligvis ligge træningslejr. Husk stadig

restitutionsugen, der bliver vigtigere jo hårdere du træner!

I specialtræningsperioden bygger du træningen op omkring konkurrencer i weekenderne. Det skal ikke være vigtige konkurrencer, da du stadig træner meget og hårdt og således ikke vil være fuldt restitueret til konkurrencerne. Du skal altså ikke være skuffet, hvis du laver elendige præstationer i starten af sæsonen. Du skal snarere være på vagt, hvis du er alt for flyvende til sæsonstart! Husk, at sæsonen er lang, så der er rigelig tid til at køre hurtigt når de andre er gået kolde hen i august måned... Når du kører konkurrencer uden at være fuldt restitueret, så vil du heller ikke kunne "fyre den helt af" og så vil du heller ikke være lige så træt efter konkurrencerne som hvis du var helt nedtrappet. Resultatet er faktisk en meget bedre træningseffekt, fordi du opbygger formen i stedet for at bruge løs af den i en ubetydelig konkurrence.

I konkurrenceperioden er det til gengæld af afgørende betydning, at du er nedtrappet og restitueret til konkurrencerne. Det er nu du skal høste frugterne af din træningsindsats. Det er derfor uhensigtsmæssigt, hvis du fortsætter med at træne igennem, så du ikke er helt frisk til konkurrencerne! Træningen består derfor af meget let træning, en smule kvalitetstræning midt på ugen og så konkurrencer i weekenden.

I off-season perioden er det vigtigt at stresses af og tænke andre tanker end sport. Hold gerne op til en måneds pause eller lav lidt alternativ træning, så du oparbejder ny motivation og inspiration til næste sæson. Find ud af næste sæsons mål og indstil dig stille og roligt på dem...

Ugeplanen

Når du skal planlægge en specifik uges træning, skal du arbejde efter "sort/hvid" princippet (ikke noget standardiseret navn!), der går ud på, at variere træningen og lade hårde træningsdage efterfølge af lette ditto. Du skal altså træne sort/hvidt og ikke gråt! Træner du hårdt tirsdag, skal onsdag være lettere træning. Du kan også godt træne hårdt et par dage i træk, men skal så bare efterfølgende træne let i yderligere tid.

I sæsonen, hvor du har konkurrence i weekenderne (cykelløb, motionsløb) kan du køre 3 uger med konkurrencer og så holde konkurrencefri i uge 4. I ugerne med konkurrence kan en licens-cykelrytter (A,B) fx køre følgende program:

Mandag: 2 timer spin (26-28 km/t, meget let!!!)

Tirsdag: 3 timer med spurter+bakker

Onsdag: 4-5 timer distancetræning (60-70% evt. med lidt styrketræning på bakkerne)

Torsdag: 2-3 timer (3*10 min AT)

Fredag: hviledag

Lørdag: 1.30 spin (evt. 2-3*5 min 80%) løbsforberedelse

Søndag: Løb

Dette program illustrerer, hvordan hård og let træning skifter. Om mandagen efter konkurrencen trænes meget let for at løsne op. Tirsdag trænes jævnt tempo med nogle få indlagte spurter og lidt bakketræning (op til AT). Onsdag trænes forholdsvis let, selvom det er en lang tur. Onsdagsturen skal tidsmæssigt matche konkurrencelængden - d.v.s. A-ryttere skal ud på 4-5 timers ture, mens begynder-, C- og B-ryttere kan køre kortere. Er man meget frisk eller er det i opbygningsperioden, hvor konkurrencerne ikke er så betydningsfulde, kan man indlægge lidt styrketræning undervejs. Torsdag skal der trænes hårdt, selvom man nok er lidt brugt. Man skal dog have overskud til at gennemføre AT-træningen, ellers skal du vurdere om du ikke skal skære ned på distancerne mandag-onsdag. Det er vigtigt, at du ikke kører for hårdt torsdag, i hvert fald ikke over AT og gerne op til 10 slag under AT på intervallerne. Der holdes fri to dage før konkurrencen og dagen før trænes meget let for at have gode ben dagen efter. Fungerer en anden forberedelse bedre for dig, skal du selvfølgelig holde dig hertil. Det er

vigtigt, at du ikke ændrer i din forberedelse før vigtige løb!

I restitutionsugerne kan du droppe al træning over 80%. Du kan evt. træne let AT-træning på omkring 80% intensitet og så måske nøjes med 2*10-12 minutter. Du skal ikke være bange for at miste formen i løbet af en uges restitution. Det skal være sådan, at du om torsdagen i restitutionsugen skal føle dig ovenpå igen, så du er sprudlende om mandagen og kan overskue tre ugers opbygning igen.

Du vil formentligt finde, at du er bedst kørende i uge #2 i opbygningen, fordi den første uges opbygning bruges til at "finde benene" igen. Når du har fundet ud af din reaktion på denne strukturerede opbygning kan du planlægge, hvordan din træning op til et vigtigt løb skal placeres, så du rammer denne konkurrence i den uge, hvor du er bedst kørende. I den forbindelse er det også vigtigt, at du får "vendt" ugen rigtigt, så du er godt kørende i weekenden og ikke til tirsdagstræningen! Det er derfor smart, hvis din lange og hårde træning før sæsonstarten ligger i weekenderne, så du er vant til at presse dig der.

Læs mere på:

Danske Fysioterapeuter - Pjece om Idrætsskader
Sportnetdoc - Skader, genoptræning og træning generelt
Kom igen efter en skade
Bliv klogere på kroppens fysik
Dansk Sportsmedicin

Tidshorisont for ophealing:

muskelvæv ca. 6 uger,
knoglevæv 2-3 måneder
senevæv ca 6 måneder.

Genoptræningen efter en skade skal foregå stille og roligt og med maks. 10% progression om ugen.

SKADER

Skader kan opstå akut under træning eller konkurrence - ofte i forbindelse med et traume - eller komme snigende. Først som en ubetydelig ømhed efter træning, senere som ømhed under og efter træning og til sidst som en konstant ømhed, under belastning, i hvile eller om natten. Skader kan være svære at undgå, men med en hurtig og effektiv behandling kan du forhåbentlig hurtigt være tilbage i træningstøjet.

For at du kan komme tilbage til din træning så hurtigt som muligt, er det meget vigtigt med en korrekt behandling startet på rette tidspunkt. Det er derfor er det vigtigt at få stillet en diagnose hos en fagmand, som en læge eller en fysioterapeut. Søg efter en der har specialiseret sig i sportsskader.

Ud over at stille den korrekte diagnose, kan de også fortælle dig, hvor og hvordan skaden behandles og genoptrænes bedst muligt.

Overordnet kan sportsskader inddeles i to kategorier:

Akutte skader
Overbelastningsskader.

Akutte skader

Akutte skader opstår på grund af en akut belastning, der er større, end hvad kroppen og vævet kan holde til. Typiske akutte skader er muskel- og seneoverrivninger, knoglebrud, bruskskader samt led- og ledbåndsskader. Fælles dem alle er, at de medfører en hævelse og øget tryk omkring det skadede område. Mindsker du hævelsen, får du en bedre funktion og en hurtigere ophealing.

Derfor er det første, du kan gøre ved en akut skade, at bruge RCIEM-princippet:

Ro: Hold den skadede legemsdel i ro for at forhindre yderligere skade eller blødning.

Kompression: Læg et stramt bind eller et tøjstykke omkring hævelsen. Dette vil standse hævelsen.

Is: Læg et koldt omslag eller en is/ærtepose omkring. Dette vil mindske blødningen og dæmpe smerten.

Elevation: Hold den skadede legemsdel opad for at forhindre blødning, hævelse og mindske smerte.

Mobilisering (bevægelse): Efter 24 timer må du begynde at bevæge legemsdelen ganske let - først uden vægtbæring og senere med let belastning. Dette kan hjælpe til en hurtigere heling, når den akutte fase er overstået.

Fortsæt med ro, kompression og kulde igennem de første døgn.

Hvis hævelsen og smerten er meget voldsom, bør du kontakte skadestuen, en læge eller en fysioterapeut.

Overbelastningsskader

Overbelastningsskader er tegn på at man over tid har udsat kroppen for belastning, der er større, end hvad kroppen og vævet kan holde til. Den smerte du mærker ved overbelastning er et tegn fra kroppen om, at den kræver hvile eller i hvert fald en mindre belastning. Du mærker skaden som smerte eller inflammation (varme, hævelse, smerte og evt. rødme) og nedsat

funktion i fx. sener, muskler, slimsække og knoglehinder.

Skaden opstår typisk, når du i en periode øger træningsmængden, begynder at træne igen efter en længere pause eller begynder på en ny sport. Overbelastning opstår ofte i forbindelse med gentagne bevægelser af en legemsdel eller ved forkert træning - og skyldes, at du lægger for hårdt ud eller øger belastningen for hurtigt til at kroppen kan nå at restituere. Hvis du ikke tager hånd om skaden, kan tilstanden blive kronisk.

Hvis du mærker tegn på en overbelastningsskade, er det derfor vigtigt, at du tager disse signaler alvorligt, og du bør hvile, indtil årsagen er fundet og eventuelt behandlet.

Vær opmærksom på og respekter symptomer som hævelse, rødme, funktionsnedsættelse og smerte.

Forsøg at finde den eller de bevægelser der er årsag til ovenstående, og stop med disse bevægelser.

Hvis symptomerne fortsætter, søg da læge eller fysioterapeut.