



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

En måtte og en håndvægt.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Fysisk træning - Styrke med håndvægt:

I denne video af fysisk træning, er fokus rettet mod styrke- og stabilitet i overkroppen, herunder skuldre, arme og rygmuskulatur. Øvelserne i denne video, kan fungere som et supplement til din træning, med henblik på at undgå skader eller som en del af din genoptræning. Selv med et begrænset udvalg af redskaber, kan man træne hele kroppen effektivt - hvilket A-Sport håber, at følgende video kan være en inspirationskilde til. Vægt og antal gentagelser afhænger af mål og træningstilstand - det er dog værd at understrege vigtigheden af, at man udfører disse øvelser med fokus rettet mod teknik og med hensynstagen til ikke-træningsrelateret smerte. Hold eventuelt igen med belastningen, indtil du er blevet fortrolig med øvelserne.

SÅDAN GØR DU:



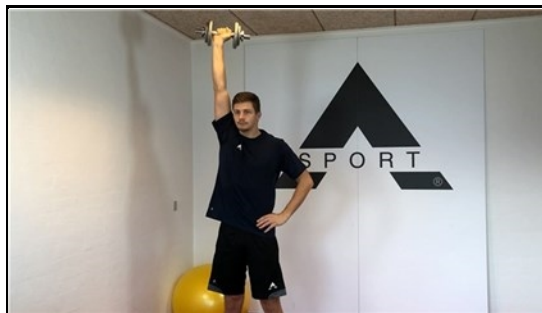
Lateral raises

Denne øvelse træner skulderen, nærmere bestemt sideskulderen. Du starter med at finde en passende vægt og spænde ind i coren, så dine ribben ikke "stikker ud". Løft herefter en udstrakt arm op, så du opnår en vinkel på lidt over 90 grader mellem undersiden af armen og kroppen. Hold spændingen i toppen, hvorefter du igen sænker armen kontrolleret.



Rotator cuff øvelse

I denne variant aktiveres bagsiden af skulderen. Du spænder op i coren, så ribbenene ikke "stikker ud". Fixer albueleddet i en 90 graders vinkel, så bevægelsen hovedsageligt forekommer i skulderleddet. Sænk vægten så langt ned som skulderleddet tillader, træk armen op til udgangspositionen, uden at miste spændingen i overkrop og skulder. Variation: Har du problemer med at isolere øvelsen, så bevægelsen udelukkende foregår i skulderleddet, kan du med fordel lave øvelsen siddende. Brug knæet som støtte, ved at placere foden på underlaget og albuen på knæet.



Skulderpres

Denne skulderøvelse tillader en smule højere vægt, og træner hovedsageligt sideskulderen, samt forsiden af skulderen. Spænd op i coren, træk ribbenene ind, hold ryggen ret og pres vægten op. Under hele bevægelsen, holder du arm og vægt ud fra kroppen. Sænk vægten kontrolleret og hold spænding i coren under tilbageførelsen til udgangspositionen.



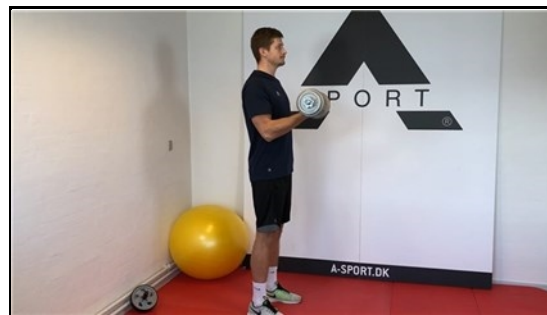
Omvendte flyers

Stående, omvendte flyers træner bagsiden af skulder og den øvre del af ryggen omkring skulderbladene. Stil dig med en skulderbredde, buk let i benene og hoften, samtidig med at ryggen holdes ret. Løft i strakt arm, vægten op så armen kommer op i plan med ryggen. Sænk kontrolleret, mens du holder spændingen.



Triceps ekstensioner

Rammer bagsiden af overarmen (triceps). Lig dig fladt på ryggen og spænd i coren, så ribbenene ikke "stikker ud". Fixer skulderen, så bevægelsen hovedsageligt forekommer i albueleddet. Du skal forsøge at gøre bevægelsen så stor som mulig, ved at strække armen helt og bukke armene så vidt muligt.



Biceps curls

Som det fremgår af navnet, aktiveres hovedsageligt forsiden af overarmen, nærmere bestemt biceps. Stil dig med cirka en hoftebredde og spænd op i coren, så ribbenene ikke "stikker ud". Isolér overarmen, så bevægelsen hovedsageligt forekommer i albueleddet. Du starter med et neutralt håndgreb, hvor håndfladerne peger ind mod kroppen. Når albueleddet har en vinkel på ca. 90 grader, drejer du vægten så håndfladen vender opad, dette sikrer optimal aktivering af biceps. Variation: Desto mere du tillader pronation, hvor din håndryg vender opad, desto mere aktiveres din albueflektor i underarmen. Tillader du derimod mere supination, hvor håndfladen vender opad, giver du biceps de bedste vilkår for aktivering. Holdes et neutralt håndgreb, hvor håndfladen peger ind mod kroppen, er det i højere grad et sammenspil mellem disse muskler.