










1. Indledning.....	5
2. Forholdsregler	6
3. Skulderøvelser	9
4. Brystøvelser	37
5. Rygøvelser	53
6. Armøvelser	67
7. Benøvelser	95
8. Lænderygøvelser.....	173
9. Mave/kropsstammeøvelser.....	193
10. Makkerøvelser.....	243
11. Boldøvelser	279
Litteratur.....	333
Ordliste.....	334

ØVELSE	UDFØRELSE	
<p>ARMSTRÆKNINGER, INCLINE</p> <p>Primære muskler: Pectoralis major , triceps brachii, deltoideus anterior</p>		
<p>ARMSTRÆKNINGER, DECLINE</p> <p>Primære muskler: Pectoralis major, triceps brachii, deltoideus anterior</p>		
<p>ARMSTRÆKNINGER MED KLAP</p> <p>Primære muskler: Pectoralis major , triceps brachii, deltoideus anterior</p>		
<p>EKSPLOSIVE ARMSTRÆKNINGER</p> <p>Primære muskler: Pectoralis major, triceps brachii, deltoideus</p>		

UDFØRELSE	BEMÆRK	VARIATION
<p>Støtliggende. Tæer i gulvet. Hænder på bænk, med stor afstand til hinanden. Krop er på skrå (opad), incline. Arme strækkes helt, uden at låse albuer. Arme bøjes og krop sænkes ned, stop cirka 10 centimeter før bryst rører underlag.</p>	<p>Incline stillingen gør øvelsen lettere.</p> <p>Kropsstammen holdes spændt.</p> <p>Skulderblade holdes fikserede i neutral stilling.</p> <p>Undgå at låse albuer i topposition.</p>	<p>Stående, knælende, støttende op ad mur eller hænder på bænk eller bold (e). Forskellig kropsvinkel.</p> <p>MEDICINE BALL PUSH UP Med begge fødder på en medicinbold og hver hånd på en medicinbold (kan også laves på andet udstyr).</p>
<p>Støtliggende. Fødder/ben oppe på bænk. Hænder i gulvet med stor afstand til hinanden. Krop er på skrå (nedad). Arme strækkes helt, uden at låse albuer. Arme bøjes og krop sænkes ned, stop cirka 10 centimeter før bryst rører underlag.</p>	<p>For øvede. Decline stillingen gør øvelsen lidt sværere. OBS: Vær forsigtig med stillinger med hovedet nedad. Ikke for svage målgrupper.</p> <p>Kropsstammen holdes spændt. Skulderblade holdes fikserede i neutral stilling.</p>	<p>Ben/fødder hvilende på bold, bænk eller lignende.</p> <p>Forskellig kropsvinkel.</p> <p>Ben strakte eller bøjede.</p>
<p>Støtliggende. Tæer i gulvet. Hænder i underlaget med god afstand til hinanden. Arme strækkes eksplosivt så overkrop skydes højt op. Der klappes i hænder når krop er i luften. Under landing bøjes arme, krop sænkes, stop cirka 10 cm før bryst rører underlag.</p>	<p>For øvede.</p> <p>Hård for håndled.</p> <p>Kropsstammen holdes spændt.</p> <p>Skulderblade holdes fikserede i neutral stilling.</p>	<p>Forskellig benstilling</p>
<p>Støtliggende. Tæer i gulvet. Hænder i underlaget, bredere end skulderbredde. Arme strækkes eksplosivt så hele krop skydes op i luften. Under landing tager arme af for fald, så krop sænkes med kontrol og stop cirka 10 cm før bryst rører underlag.</p>	<p>For meget øvede. Hård for håndled.</p> <p>Kropsstammen holdes spændt. Skulderblade holdes fikserede i neutral stilling.</p> <p>Lår er spændte for at beskytte knæ. Undgå at ben lander for bredt (hårdt for knæ).</p>	<p>Forskellig benstilling.</p> <p>Det ene ben kan være bøjet så ben hjælper med til at skyde krop op i luften.</p> <p>På stedet eller med forflytning fremad.</p>

ØVELSE	UDFØRELSE	
<p>BOX/BÆNK SQUAT</p> <p>Primære muskler: Quadriceps, gluteus maximus, haser</p>		
<p>ET-BENS DIPS FRA BÆNK</p> <p>Primære muskler: Quadriceps, gluteus maximus, haser</p>		
<p>BULGARIAN SQUAT</p> <p>Primære muskler: Quadriceps, gluteus maximus, haser</p>		
<p>SISSY SQUAT</p> <p>Primære muskler: Quadriceps</p>		

UDFØRELSE	BEMÆRK	VARIATION
<p>Stående. Ben i skulderbredde. Rank ryg, kig lige frem med kæbelinie lige over vandret. Fødder frem eller en anelse udad. Knæ samme retning. Bøj ned i ben og marker siddestilling på bænk (40-50 cm høj). Berør kun lidt, hold ingen pause. Stræk op.</p>	<p>Kropsstammen holdes spændt, ryggen ret.</p> <p>Pas godt på at knæ ikke falder ind, brug hele tiden kræfter på at holde knæ/fødder på linie.</p>	<p>Forskellig armstilling. Forskellig benstilling. Forskellig bænkhøjde. Med/uden stang/vægte/bold.</p> <p>SQUAT FRA TOP Stå på toppen, parallel squat ned på gulv med det ene ben. Gentag med samme eller modsat ben.</p>
<p>Stående på toppen af bænk. Standbenet er inde på bænk med fod solidt på bænk. Det frie ben er ud over kanten. Bøj standbenet for at sænke det frie ben ned indtil foden er lige over gulv (eller berører let). Stræk standbenet så det frie ben løftes op.</p>	<p>Kropsstammen holdes spændt, ryg oprejst.</p> <p>Øvelsen kan være hård for knæ.</p> <p>Træner balancen.</p>	<p>Forskellig armstilling.</p> <p>Med/uden vægte/vægtstang.</p> <p>Forskellig bænkhøjde, fra cirka 20-60 cm. Ved meget høj bænkhøjde kan man lave meget dyb et-bens bøjning.</p>
<p>Stående solidt på et ben, fod lidt foran krop. Modsat ben er strakt bagud og fod hviler på bænk, cirka 50-60 cm høj. Bøj forreste ben, arbejdsben, ned i parallel squat. Stræk op.</p>	<p>Start med det svageste ben.</p> <p>Gør et ben færdig ad gangen, da det kan være besværligt at komme ind og ud af stilling.</p> <p>Træner balancen.</p>	<p>Forskellig bænkhøjde.</p> <p>Forskellig armstilling. Forskellig benstilling.</p> <p>Med/uden stang/vægte/bold.</p> <p>Med bageste fod på træningsbold, BOSU, vippebræt eller lignende.</p>
<p>Stående. Ben i skulderbredde. Støtte fra makker eller mur. Lad krop falde bagover, knæ fremefter, mens hæle løfter sig. Stræk op igen ved hjælp af lårmusklen. Hofte og krop holdes strakt igennem hele bevægelse. Bevægelse foregår i knæled.</p>	<p>Fokus på quadriceps.</p> <p>Kropsstammen holdes spændt, ryggen ret.</p> <p>Øvelse kan være hård for knæ.</p> <p>Træner balancen.</p>	<p>Forskelligt bevægeudslag.</p>

ØVELSE	UDFØRELSE	
<p>EDDERKOP (SPIDER, STAR SUPPORT)</p> <p>Primære muskler: Transversus abdominis, multifidii</p>		
<p>V UD CRUNCH TIL STABILISERING RYGLIGGENDE</p> <p>Primære muskler: Rectus abdominis, obliquus internus og externus, transversus abdominis</p>		
<p>HOFTE TWIST/BENCIRKLER</p> <p>Primære muskler: Rectus abdominis, obliquus internus og externus, transversus abdominis, rectus femoris, iliopsoas</p>		
<p>KROPSSTEM MED ROTATION</p> <p>Primære muskler: Transversus abdominis, rectus femoris, iliopsoas, obliquus internus og externus</p>		

UDFØRELSE	BEMÆRK	VARIATION
<p>Støtliggende. Strakt krop, støt på tæer og på hænder, arme skråt fremad. Arme og ben er ude til siden. Mavemuskler er spændt så lænderyggen er neutral. Krop må ikke runde/svaje og bagdel må ikke stritte i vejret. Hold spændingen i 3-7 sekunder.</p>	<p>For øvede. Hårdere statisk stabiliseringsøvelse. Husk vejtrækningen.</p>	<p>Forskellige ben/fodstillinger. På albuer eller hænder.</p>
<p>Rygliggende. Hofter og knæ bøjede, ben ind over krop. Arme strakt frem. Spænd maven og løft overkrop og bagdel i en crunch. Stræk arme og ben op og sænk de strakte arme bagud og sænk de strakte ben ned mod gulv, så kroppen åbner i et V. Gentag.</p>	<p>Kropsstammen holdes spændt. Husk vejtrækningen.</p>	<p>Forskellig armstilling. Forskellig benstilling.</p>
<p>Siddende i V (vipsiddende), vægt bagud på sædeknuder. Ben strakte og samlede. Arme strakte, hænder i gulv bag krop. Kroppen stabiliseret. De samlede ben tegner cirkel i luften over gulvet. Først den ene vej, så den anden vej.</p>	<p>For øvede uden rygproblemer. Benene skal forblive sammen gennem hele bevægelsen. Bækken må ikke tippe eller rotere. Maven må ikke bule ud og slappe af.</p>	<p>Forskellig arm/ben/kropstilling. CORKSCREW Som bencirkel, men større bevægelse der sluttet i ryg- eller skulderstand á la »plov« med de strakte samlede ben i vandret luften henover hoved. Kræver megen øvelse og smidighed.</p>
<p>Støtliggende. På tæer og på albuer eller hænder. Mavemuskler spændes så lænderyg er neutral. Krop må ikke runde/svaje og bagdel må ikke stritte ud. Træk ene knæ ind mod mave samtidig med at det roteres ind under krop over mod modsat side. Før ben tilbage. Skift ben.</p>	<p>Træner kropsstammen og balancen.</p>	<p>Forskellige armstilling.</p>

ØVELSE	UDFØRELSE	
<p>STÅENDE PARTNER ARMSTRÆKNING (PARTNER PUSH UP) STÅENDE</p> <p>Primære muskler: Triceps brachii, deltoideus anterior, pectoralis major</p>		
<p>ARMSTRÆKNING (PUSH UP) STØTLIGGENDE</p> <p>Primære muskler: Triceps brachii, deltoideus anterior, pectoralis major</p>		
<p>ARMSTRÆKNING MED MAKKER (PUSH UP, SPECIAL) STØTLIGGENDE</p> <p>Primære muskler: Triceps brachii, deltoideus, pectoralis major</p>		
<p>ARMSTRÆKNING LODRET MED MAKKER (PUSHING GEORGIA AWAY)</p> <p>Primære muskler: Deltoideus, triceps brachii, transversus abdominis, multifidii</p>		

<p style="text-align: center;">UDFØRELSE</p> <p style="text-align: center;">U=UDØVER T=TRÆNER</p>	<p style="text-align: center;">BEMÆRK</p>	<p style="text-align: center;">VARIATION</p>
<p>U og T stående overfor hinanden. Begge hænder mod makkerens hænder. Begge bøjer arme samtidigt så kroppe bevæges ind mod hinanden. Arme strækkes, samtidigt, og kroppe skubbes tilbage til udgangsstillingen.</p>	<p>Fungerer bedst hvis udøver og makker har samme højde og drøjde.</p>	<p>Forskellig arm/krops/benstilling. Forskellige afstand mellem fødder.</p>
<p>U støtliggende på hænder og tæer i armstrækningsstilling. T står med fødder på hver side af U's hofter og har hænder på skulderblade. T skubber nedad mens U strækker arme op. T presser derefter ned mens U holder imod.</p>	<p>Træner eller makker skaber modstand og holder imod, men må ikke presse for hårdt.</p>	<p>Forskellig arm/benstilling. EN-ARMS ARMSTRÆK Træner/makker kan også som hjælper i forbindelse med en-arms armstrækninger. Fra samme stilling holder/løfter T U under overkroppen så armstrækningsfasen går lettere.</p>
<p>U og T støtliggende i hver sin armstrækning lige overfor hinanden, indenfor en meters afstand. Begge bøjer ned i en armstrækning på samme tid og strækker arme på samme tid. I topposition klapper U og T i hinandens højre hånd. Sænk og gentag med modsat.</p>	<p>For øvede.</p>	<p>Forskellig arm/benstilling. Smal eller bred stilling.</p>
<p>U håndstående (i håndstand). Hænder lidt bredere end skulderbredde. T står og har fat med hænder om U's underben. U udfører en armstrækning i håndstand. Sænk.</p>	<p>For meget øvede. Makker hjælper kun med at støtte – her ydes ikke ekstra modstand udover kropsvægt.</p>	<p>Med eller uden makkerstøtte.</p>

MUSKELTRÆNING

- øvelser og variationer

Af Marina Aagaard Salminen

Muskeltræning - øvelser og variationer rummer et væld af informationer og kan bruges som opslagsbog for alle der beskæftiger sig med muskeltræning, hvad enten det er inden for idræt, fitness, motion eller genoptræning.

Bogen, der er en bestseller på området, indeholder mere end 500 øvelsesbeskrivelser illustreret med over 1000 fotos af øvelser med kropsvægt, makkermodstand, håndvægte, vægtstænger, elastikker, træningstubes, træningsbånd og store bolde.

Øvelserne, for skuldre, bryst, ryg, arme, ben, lænderyg, mave og kropsstamme, er beskrevet og kommenteret, desuden er der for hver øvelse en liste over variationsmuligheder, for begyndere såvel som øvede.

Progressioner, fra isolationsøvelser til svære og sammensatte øvelser, er vist for udvalgte øvelser og ellers beskrevet i teksten.

Muskeltræning - øvelser og variationer er en bog til trænere, fysioterapeuter, kiropraktorer, aerobic-, gymnastik- og fitnessinstruktører, massører, idrætslærere i gymnasiet og folkeskolen, på aftenskoler og højskoler samt studerende ved skoler, universiteter og seminarier.