

WORKOUT

– styrketræning og bodytoning
med kropsvægt og redskaber



aagaard | fitnesswellness

INDHOLD

1. Indledning	7
2. Muskeltræning.....	8
3. Workout	13
4. Træningsteknik	14
Kropsholdning	14
Udgangsstilling.....	15
Øvelsesudførelse	16
Fokusområder	20
Vejrtrækning.....	25
Redskabstjek	26
5. Programlægning	27
Øvelsesvalg	28
Øvelsesrækkefølge	32
6. Belastningsvariation.....	33
7. Musik	36
8. Koreografi og variationer.....	38
Variationer	38
Overgange og sammenkædning	45
9. Organisation	46
Opstillinger	47
Udgangsstillinger	50
Stepbænk indstillinger og opstillinger	54
Redskaber.....	55
Forberedelse og afvikling	56
10. Workout lektionen	58
Lektionsstruktur.....	59
Indhold.....	60
Udformning	60
11. Opvarmning	61
12. Muskeltræning.....	64
13. Nedkøling	66
14. Udstrækning	67
Indhold.....	67
Øvelsesudførelse	68
Afspænding.....	69

INDHOLD

15. Undervisningsteknik	70
Information	70
Øvelsesinstruktion	71
Metodik.....	72
Korrektion og feedback.....	77
16. Faciliteter og redskaber	78
17. Workout former	88
18. Overkropstræning	95
19. Armstrækninger	101
20. Kropsstammetræning	104
21. Lænderygtræning	107
22. Mavetræning	110
23. Bækkenbundstræning	116
24. Ben og -hoftetræning	121
25. Kropsvægttræning	140
26. Vægttræning	141
27. Elastiktræning	143
28. Balancetræning	148
29. Træningsboldtræning	151
30. Funktionel træning	156
31. Makkertræning	163
32. Bevægelighedstræning	165
33. Skader og forebyggelse	171
Litteratur.....	173
Ordliste	175
Appendiks I, Øvelser	184
Appendiks II, Opvarmning.....	212
Appendiks III, Workout programeksempler	214
Appendiks IV, Udstrækning	219
Appendiks V, Muskeloversigt	221
Stikordsregister	234

UDGANGSSTILLING OG TEKNIK

Udgangsstillingen i de fleste traditionelle mavebøjninger er rygliggende på gulvet eller på en bænk. Har man en skråtstillet træningsbænk eller stepbænk, er der mulighed for at lave hårdere variationer af de traditionelle mavebøjninger.

Benene kan være strakte eller bøjede; når hofte og ben er bøjede, er bækken tippet lidt, så man ligger behageligt med ryggen. Man kan også løfte benene op fra gulvet, bøje dem helt sammen og ind over kroppen.

Ben og fødder er normalt i hoftebreddes afstand, men kan også være samlede eller med større afstand. Eller bøjede ben, samlede fødder, med ben hvilende ude til hver sin side.

I de fleste maveøvelser er fødderne ikke fikserede, låst fast, men det forekommer i enkelte øvelser. Hvis man har strakt hofte og ben i disse øvelser, er hoftebøjeren i en position hvor den let kan komme til at trække i lænden. For at modvirke dette, anbefales det at bøje hofte og knæ i de øvelser, hvor benene er fikserede (af en makker, ribbe eller bænk).

Føddernes stilling er valgfri, da den ikke påvirker selve mavetræningen. Nogle føler dog, at det hjælper at bøje fodled, trække tæer op, og presse hæle i gulvet for derved at holde lænden nede og i ro.

Andre synes at det trætter skinneben under længere øvelsesperioder og foretrækker at have en afslappet fodstilling med foden i gulvet.

Armenes stilling påvirker vægtstangsarmen, jo længere de er væk fra omdrejningspunktet, desto længere ud flyttes massen og desto tungere bliver øvelsen.

Eksempler på mavebøjninger efter stigende tyngde:



Arme ned langs side



Arme på bryst



Hænder bag nakke



Arme strakt bagud



Med vægt

Nakken skal i alle øvelser forblive i neutral, normal stilling, ligesom skuldre og skulderblade, så det er maven, der løfter kroppen og ikke hovedet, der rykkes frem og tilbage.

For at sikre en neutral nakkestilling kan instruktøren finde på at bruge stikord såsom: »Tænk på at holde en appelsin fast under hagen«. Det hjælper nogle deltagere, andre ikke. Det vigtigste er at formidle, at hovedet og halsen skal forblive i samme stilling i relation til kroppen som under oprejst stilling, uden at hovedet begynder at stikke frem. Begynder hovedet at bevæge sig frem og tilbage under øvelserne irriteres hals- og nakke-muskulaturen.

Tip: Læg tungen op i ganen bag fortænderne, det medvirker til at stabilisere halsen under maveøvelserne.

De fleste udøvere vil, uanset at hovedet forbliver i ro og skuldrene holdes sænkede, mærke en spænding i halsregionen. Det er helt naturligt, da halsmusklerne spændes for at holde hovedet oppe, så det ikke falder bagover, når kroppen løftes. Efterhånden som man bliver mere trænet, er fornemmelsen ikke længere så udpræget. I det hele taget er det en udmærket idé at lave maveøvelser uden at støtte hovedet med hænderne.

På den måde opbygges hals- og nakkestyrken samtidig med mavemusklernes.

Selvom den letteste øvelsesversion er at strække armene frem mod benene, foretrækker mange begyndere at flytte hænderne om bag hovedet for at støtte det. Ulempen herved er, at man let kan komme til at hive i hovedet med hænderne. Nogle instruktører fraråder af samme årsag, at man fletter hænderne bag hovedet, men hændernes stilling er underordnet, så længe man løfter med mavemusklernes og formår at holde nakken i neutral stilling.

Man kan komme om ved tendensen til at hive i hovedet ved blot at støtte fingre let på siden af hovedet eller ved at have armene ned langs siden eller på bryst.

I forbindelse med armenes stilling skal det bemærkes, at er man stiv eller usmidig i skulderområdet, kan det være svært at få trukket armene tilbage. Så er stillinger, hvor armene er foran kroppen, bedre og mere behagelige.

Eksempler, hånd- og armstillinger:



Tip: For at teste fornemmelsen af neutral nakkestilling, kan man lade hovedet hvile tungt på en måtte, mens man løfter måtten sammen med overkroppen.



Tip: Under skrå mavebøjninger kan hånden tage fat ovre omkring modsat øre, så dannes en krybbe, hvor i hovedet hviler. Så kan man ikke trække i hovedet. (Løft skulderen over mod modsat hofte).



Obs.: Ved skrå mavebøjninger bør man undgå at hive i hovedet.

Det irriterer nakken og kan medføre, at man triller fra side til side i stedet for at løfte med maven.



Tip: En måde, hvorpå den neutrale nakkestilling kan bevares, er ved at flette fingrene, så de danner en 'krybbe' under nakken (tegning herunder yderst til venstre).

LUNGE (UDFALD)

Lunge (med engelsk udtale) er en meget populær funktionel øvelse som belaster alle de store muskelgrupper i underkroppen med et bevægelsesmønster som er relevant for de fleste idrætsgrene. Lunges kræver en meget sikker teknisk udførelse for ikke at overbelaste knæ. De primære muskler er knæstrækkere, quadriceps, og hofteekstensorer, gluteus maximus og hasemusler. Sekundært er mange andre muskler i kroppen aktive for at stabilisere.

UDFØRELSE

- I workout løftes stang eller bodybar med god løfteteknik fra holder eller gulv op på nakken.
- Ved brug af vægtstang: Tjek, at der er lige meget belastning i hver side af stang.
- Ved brug af vægtstang sikres vægtskiverne med låseanordninger.
- Spænd bækkenbunden (knib op) og den tværgående mavemuskel. Stabiliser.
- Stangen lægges på øverste del af ryg og skuldre, på trapezius og deltoideus.
- Hænderne holder bredt fat på stangen med et lukket greb, overgreb.
- Fødderne placeres i hoftebredde.
- Knæene peger samme vej som tæerne.
- Hovedet kigger frem, kæbelinien er lige over vandret. Tungen er i ganen.
- Der trædes frem med den ene fod så det forreste ben ender i en position, hvor underbenet er lodret og lårbenet er omkring vandret. Forreste fod står solidt fast i gulvet.
- Forreste knæ må ikke bøjes mere end cirka 90 grader, for at knæet ikke overbelastes.
- Bageste ben er bøjet, underben er omtrent vandret, knæskal lige over gulvet. Hofte, knæ og fodled er på linie, foden støtter på fodballen og hælen er løftet.
- Der skubbes fra med det forreste ben, såan kommer tilbage til udgangspositionen. Herefter træder man frem med det andet ben.
- Lænden holdes spændt med naturligt svaj gennem hele bevægelsen.
- Overkroppen holdes oprejst og fældes ikke fremad.
- Øvelseshastigheden er moderat i starten. Ikke for langsom, da det så kan være svært at holde balancen. Først efter længere tids træning bør lunges foregå hurtigt.
- Øvelsen kan i starten, indtil teknikken er lært, udføres uden vægt.
- Forsigtig start, begrænset bevægeudslag, for at undgå forstrækning i lysken eller baglår.



Variationer omfatter **forskellig afstand mellem fødder, fra lille til stor**, fra den forreste hæl til den bageste tå. Alle grundvariationer er med cirka hoftebreddes afstand mellem ben. Bevægeudslag, ledvinkler, varieres – afhængigt af udøverens niveau og mål med træningen. Blandt andet kan man, i stedet for lunge på gulv, lave lunge fra gulv og op på bænk.

Stationære lunges, uden udfald. Afstand mellem ben. Man sænker kroppen ned og op i samme stilling. I yderposition er der 90 graders bøjning i hofte og knæ. Dvs. moderat lunge. Denne model kan benyttes som fortræning for øvrige lunges.

Lunges med forskellige udfaldsvinkler, skråt frem, ud eller bagud.

Obs.: Lunges med drejning, som kræver at man pivoterer på standfoden, er teknisk meget svære. For øvede.

Lunges med forflytning, walking lunges, hvor man tager et dybt skridt frem, samler til, og tager et skridt frem med modsat. Man bevæger sig fremad med langsomme, dybe skridt.

Lunges med rotation af overkrop, for øvede.

Lunges med forskelligt udstyr:

Stang, vægte, medicinbold, tubes, træningsbånd o.l.



Lunge med støtte

FEJLFINDING OG PROBLEMLØSNING

Problemer er ofte at 1) forreste knæ bøjes for meget, 2) forreste hæl ikke er helt i gulvet, 3) det bageste ben roterer og der vrides i knæleddet, 4) overkroppen fældes for meget fremefter, 5) overkroppen bevæges for at trække krop tilbage til udgangsstilling, 6) kroppen er i ubalance.

Andre problemer kan være at hovedet kigger ned, at stangen ligger skævt, at man ikke har lige bredt fat, at grebet er for løst, at ryggen svajer eller runder.





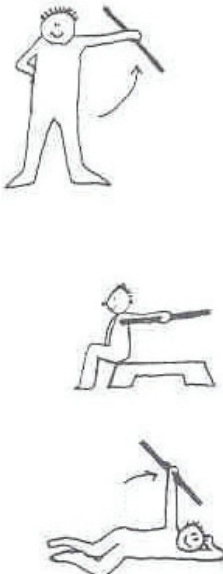
Hvis der er problemer med at holde balancen, kan det være fordi fødderne står for smalt, at de måske endda står på linie. Så går man tilbage til udgangsstillingen med fødderne i hoftebreddes afstand og starter forfra.

I workout ses af og til det specielle problem at den bageste hæl holdes nede i gulvet, så øvelsen ændres, lungebevægelsen begrænses og akillessenen (over)strækkes.




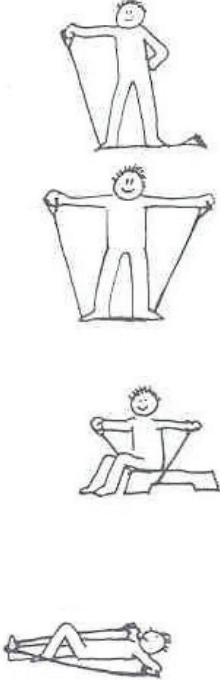
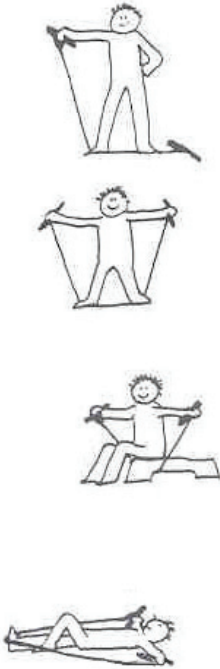
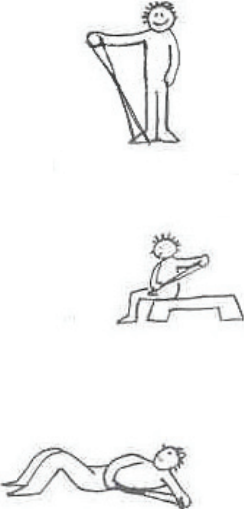
De fleste problemerne kan løses fra instruktørside med grundig teknik instruktion og løbende korrektion. Sørg for, at lungetrin har den rigtige længde, ikke for kort eller for langt, og at kraften kommer fra ben og hofte ikke fra medbevægelse i overkroppen.

I starten er tempoet moderat til langsomt, så man kan nå at korrigere.

ØVELSER

REDSKABER MUSKLER	KROPSVÆGT	VÆGTE	BAR/STANG
SKULDER, FORRESTE DEL Deltoideus, anterior		FRONTLØFT En eller begge arme 	FRONTLØFT En eller begge arme 
SKULDER, MIDTERSTE DEL Deltoideus, midterste del		SIDELØFT  Reverse overhead dumbbell laterals 	SIDELØFT 

ØVELSER

TUBE/BÅND	XERBAR™	ELASTIK	ULTRATONER™
<p style="text-align: center;">FRONTLØFT</p> <p>En eller begge arme</p> 	<p style="text-align: center;">FRONTLØFT</p> <p>En eller begge arme</p> 		<p style="text-align: center;">FRONTLØFT</p> 
<p style="text-align: center;">SIDEØFT</p> 	<p style="text-align: center;">SIDEØFT</p> 		<p style="text-align: center;">SIDEØFT</p> 

WORKOUT

- styrketræning og bodytoning med kropsvægt og redskaber

Af Marina Aagaard

Workout - styrketræning og bodytoning med kropsvægt og redskaber er en populær muskeltræningshåndbog, som kort og konkret beskriver de vigtigste principper inden for muskeltræning og kommer med tips, til hvordan man designer det optimale muskeltræningsprogram med kropsvægt, vægte, vægtstænger, elastikker, træningstubes og træningsbånd, til såvel en-til-en- som holdstyrketræning: Fysisk træning, fitness, personlig træning, gymnastik, pump/push, mave/ryg-hold samt bodytoning.

Bogen gennemgår basis for øvelsesudvælgelse samt korrekt træningsteknik fra top til tå og kommer omkring både isolationsøvelser og komplekse øvelser, med fokus på funktionel træning og progressioner.

Den indeholder en stor oversigt med mere end 100 øvelser for hele kroppen, grupperet efter muskler og redskaber, suppleret af et spændende afsnit om hvordan muskeltræning kan varieres på en lang række områder.

Workout - styrketræning og bodytoning med kropsvægt og redskaber er en bog til trænere, fysioterapeuter, kiropraktorer, aerobic-, gymnastik- og fitnessinstruktører, idrætslærere i gymnasiet og folkeskolen, på aftenskoler og højskoler, samt studerende ved skoler, universiteter og seminarier og andre muskeltræningsinteresserede.