Gode forslag til opvarmning inden roning

Når man skal ud og ro er det en god ide, at være varm og klar til træning for at undgå skader, og derfor kan en opvarmningsrutine inden man går på vandet være en god ide at implementere i den daglige træning. Fokus er at varme muskler og led op inden roningen.

Nedenfor finder du nogle forslag til forskellige opvarmningsrutiner, som du kan bruge i klubben. Rutinerne er baseret på de opvarmningsrutiner som bliver benyttet i et af kraftcentrene. Hver opvarmningsrutine tager 10-15 minutter.

Øvelsesnumrene henviser til de øvelseskort som findes nedenfor. Hver enkelt øvelse er beskrevet med ord og billeder, så det burde være lige til at gå til. God træning!

Opvarmningsrutine 1

Øvelsesnummer	Navn	Repetioner/sekunder	Sæt/omgange
1	Bensving med bøjede ben	8+8/8+8 rep.	1
2	Mountian climbers	4/4 rep.	1
3	Skrå mountain climbers	4/4 rep.	1
6	Rul på ryggen – med samlede ben	8 rep.	1
7	Rul på ryggen – med spredte ben	8 rep.	1
11	Stræk af ryggen	8 rep.	1

Opvarmningsrutine 2

Øvelsesnummer	Navn	Repetioner/sekunder	Sæt/omgange
1	Bensving med bøjede ben	8+8/8+8 rep.	1
4	Mountain climbers hop	8/8 rep.	1
5	Mountain climbers dobbelt hop	8 rep.	1
8	Diagonal rygøvelse på ryggen	8/8 rep.	1
9	Diagonal rygøvelse på maven	8/8 rep.	1
12	Sideplanken	30/30 sek.	1

Opvarmningsrutine 3

Øvelsesnummer	Navn	Repetioner/sekunder	Sæt/omgange
2	Mountian climbers	8/8 rep.	1
3	Skrå mountain climbers	8/8 rep.	1
4	Mountain climbers hop	8/8 rep.	1
5	Mountain climbers dobbelt hop	8 rep.	1
8	Diagonal rygøvelse på ryggen	8/8 rep.	1
9	Diagonal rygøvelse på maven	8/8 rep.	1
10	Diagonal løft	8/8 rep.	1
12	Sideplanken	30/30 sek.	1

NR.
1

BENSVING MED BØJEDE BEN

- ✓ Støt med hænder, et knæ og skinneben
- ✓ Sving det bøjede ben i cirkler først den ene vej, så den anden
- ✓ Hold armene strakt
- ✓ Spænd op i maven

MOUNTAIN CLIMBERS

- ✓ Støt med hænder og fødder
- ✓ Knæet løftes op til albuen og tilbage igen
- ✓ Ryggen holdes strakt og maven spændt

NR.
3

SKRÅ MOUNTAIN CLIMBERS

- ✓ Støt med hænder og fødder
- ✓ Knæet løftes op til den modsatte albuen og tilbage igen
- ✓ Ryggen holdes strakt og maven spændt

NR.
4

MOUNTAIN CLIMBERS HOP

- ✓ Støt med hænder og den ene fod, den anden fod placers fremme ved hånden
- ✓ I et hop skiftes fødders placering
- ✓ Ryggen holdes strakt og maven spændt

NR.
5

MOUNTAIN CLIMBERS HOP DOBBELT

- ✓ Støt med hænder og fødder
- ✓ I et hop placeres begge fødder fremme ved hænderne
- ✓ Ryggen holdes strakt og maven spændt

NR.
6

RUL PÅ RYGGEN – MED SAMLEDE BEN

- ✓ Sid på bagdelen med strakte ben og stræk armene frem mod fødderne ved at bøje i hofte og ryg
- ✓ Rul tilbage på ryggen

NR. 7

RUL PÅ RYGGEN – MED SPREDTE BEN

- ✓ Sid på bagdelen med strakte og spredte ben og stræk armene frem mod fødderne ved at bøje i hofte og ryg
- ✓ Rul tilbage på ryggen

NR.
8

DIAGONAL RYGØVELSE – PÅ RYGGEN

- ✓ Lig på ryggen med armene ud til siden og strakte ben
- ✓ Løft fødderne skiftevis op til modsatte hånd

NR.
9

DIAGONAL RYGØVELSE PÅ MAVEN

- ✓ Lig på maven med armene ud til siden og strakte ben
- ✓ Løft fødderne skriftevis op til modsatte hånd

DIAGONAL LØFT

- ✓ Støt med hænder, knæ og skinneben
- ✓ Løft den ene arm og det modsatte ben til det er strakt
- ✓ Spænd op i maven

STRÆK AF RYG

- ✓ Sid på bagdelen med strakte ben og ret ryg
- ✓ Drej i ryggen og placer begge hænder bag din krop

NR.
12

SIDEPLANKEN

- ✓ Støt på ydersiden af nederst fod og på underarmen af den nederste arm
- ✓ Øverste arm holdes ned langs kroppen
- ✓ Hoften løftes fra jorden til kroppen er strakt