



DANSK FORENING FOR ROSPORT

Undgå Skader – Træningsprogram 1

Varighed: <10 min. Sværhedsgrad: Let

Programmet består af 2 øvelser der styrker kernemuskulaturen og 2 øvelser der øger bevægeligheden i ryggen og dermed nedsætter risikoen for at få rygskader.

Øvelserne kan med fordel laves lige før eller efter du har roet.

Træningsprogram:

#1 Bensving: 8 gange til hver side

#4 Bækkenvip: 12 løft, holdes i 3 sek på toppen

#8 Sidestand: 45 sek på hver side. Hold gerne pauser, hvis du ikke kan holde dig oppe i 45 sek i træk

#10 Siddende rul: 8 gentagelser. Husk at ligge på en måtte

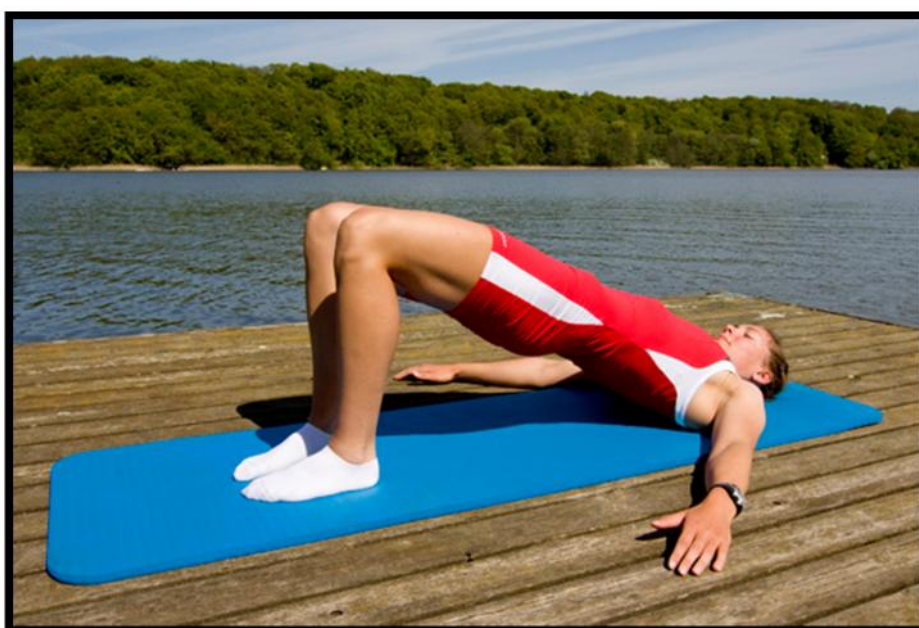
Der holdes 20 sek pause mellem hver øvelse. Alle øvelserne gentages 2 gange.

BENSVING



- ✓ Lig på ryggen med armene ud til siden, benene bøjede og skulderne i mod gulvet
- ✓ Kør roligt knæene ud til siden til de rører jorden og tilbage igen
- ✓ Hold fødderne samlet under hele øvelsen
- ✓ Kør skiftevis til højre og venstre side

BÆKKENVIP



- ✓ Lig på ryggen med armene ud til siden, benene bøjede og skulderne i mod gulvet
- ✓ Løft roligt rygsøjlen i langsom rullende bevægelse
- ✓ Sænk langsomt rygsøjlen igen i samme rullende bevægelse

SIDESTAND



- ✓ Støt på ydersiden af nederste fod på underarmen af nederste arm
- ✓ Øverste arm holdes ned langs kroppen
- ✓ Høften løftes fra jorden til kroppen er strakt og sænkes igen

SIDDENDE RUL



- ✓ Sid på bagdelen med armene krydset foran underbenene og krum ryggen
- ✓ Løft fødderne fra gulv og find balancen
- ✓ Rul roligt og kontrolleret frem og tilbage uden at fødderne rør gulvet på noget tidspunkt