



DANSK FORENING FOR ROSPORT

Undgå Skader – Træningsprogram 2

Varighed: ca. 10 min. Sværhedsgrad: Mellem

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:

#2 Bensving med løftede ben: 8 gange til hver side

#16 Bjælken på knæ med benløft: 8 løft på hver side skiftevis, benet holdes i 2 sek på toppen

#17 Skovhuggeren: 12 til hver side skiftevis. Vælg håndvægt så du bliver udfordret, men stadig kan holde god teknik

#28 Rygbøjning: 8 gentagelser, holdes i 3 sek på toppen

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

BENSVING MED LØFTEDE BEN



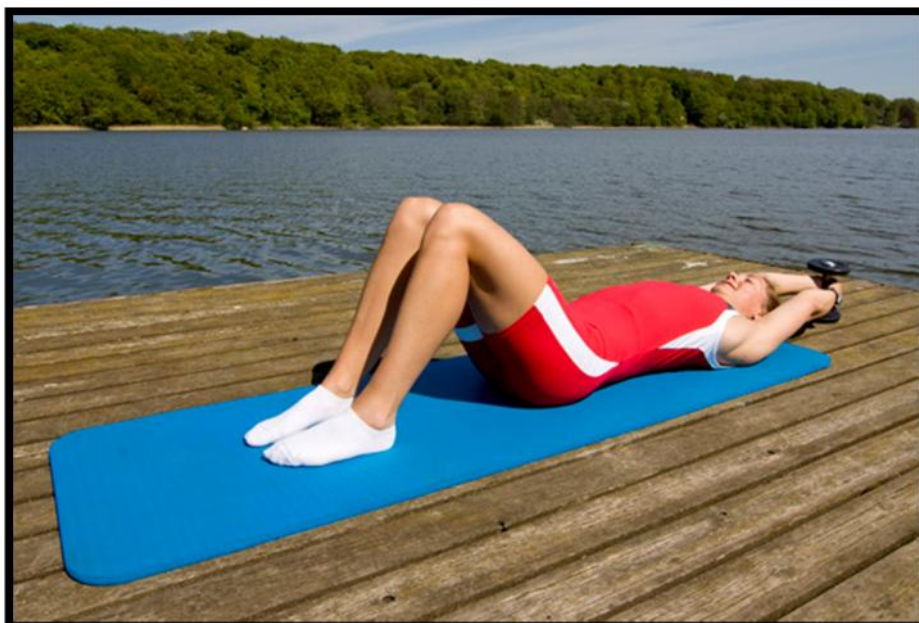
- ✓ Lig på ryggen med armene ud til siden, underbenene løftet op til vandret og skulderne i mod gulvet
- ✓ Kør roligt benene ud til siden til de rører jorden og tilbage igen
- ✓ Der skal igennem hele øvelsen være en vinkel på 90 grader i både hofte- og knæleddet
- ✓ Hold fødderne samlet under hele øvelsen
- ✓ Kør skiftevis til højre og venstre side

BJÆLKEN PÅ KNÆ MED BENLØFT



- ✓ Støt på det ene knæ og albuerne
- ✓ Stræk det andet ben og løft det roligt op og ned
- ✓ Hold en rank position

”SKOVHUGGEREN”



- ✓ Lig på ryggen med armene over hovedet og benene bøjet
- ✓ Lav en mavebøjning med strakte arme og kør vægten frem og skiftevis til den ene side og den anden side

RYGBØJNING



- ✓ Lig på maven med håndfladerne i underlaget og ud for skuldrene
- ✓ Stem op ved at strække albuerne
- ✓ Hold positionen i nogle sekunder og kom langsomt ned igen
- ✓ Slap af i ryg og balder under øvelsen
- ✓ Forsøg at lade øvelsen følge en vejtrækning, så du trækker vejret ind på vej ned og puster ud på vej op