

60+

- EN STÆRK ALDER

Af Nickie Winfield Almquist
og Kåre Seidelin



DANSK FORENING FOR ROSPORT
RONING.DK

60+ EN STÆRK ALDER

Roning er en sport der kan dyrkes langt op i alderdommen. Det kræver blot, at du har lyst til at vedligeholde din krop. DFfRs 60+ træning er et redskab, der kan hjælpe dig på vej.

Vi har lavet 5 styrke- og bevægelighedsøvelser, der hver er inddelt i 3 niveauer:

LET

MELLEM

SVÆR

1. SKRIDT – FIND DIT NIVEAU

Som det allerførste skal du finde ud af, hvilket niveau du starter på. Dit udgangsniveau vil være der, hvor du kan gennemføre en øvelse 10-15 gange uden at holde pause. Kan du tage 16 gentagelser i træk, er øvelsen for let til dig.

Start med at lave 10-15 gentagelser af alle øvelser på **let** niveau. Er der nogle af øvelserne, du kan tage mere end 15 gentagelser af, prøver du dem på **mellem** eller **svært** niveau.

2. SKRIDT – HVOR OFTE SKAL DU LAVE ØVELSERNE?

Når du skal bestemme dig for, hvor tit du skal lave øvelserne er det allervigtigste, at du er ambitiøs, men realistisk – således, at du bliver udfordret uden, at det er uoverkommeligt.

For at træningen har effekt, er det nødvendigt at du gennemfører alle øvelserne minimum 4 gange om ugen, men jo oftere du udfører dem des bedre resultater vil du opleve.

Du kan både variere i hvor mange gange om ugen du laver øvelserne og hvor mange gange du gentager dem, hver gang du træner. Eksempelvis vil du gennemføre øvelserne 6 gange om ugen både ved at lave alle øvelserne 2 gange hver mandag, onsdag og fredag eller ved at lave alle øvelserne 3 gange hver tirsdag og torsdag.

3. SKRIDT – HVORDAN BLIVER DET TIL EN VANE?

Hvis du skal have succes med disse øvelser, er det nødvendigt at de bliver en fast del af dine rutiner og langsomt bliver til en vane.

En effektiv måde til gøre disse øvelser til en vane, er ved at lave en aftale med din samlever eller klubkammerat om at træne sammen, så I kan holde hinanden op på aftalerne. Det kan desuden være en fordel at have en eller flere fællestræninger blandt roklubbens 60+ roere, hvor øvelserne laves i fællesskab. Hos nogen er dette en vigtig motivationsfaktor ift. at holde træning ved lige.

Derudover kan du gøre øvelserne til en fast del af dine morgenritualer eller en fast afslutning på en rotur.

4. SKRIDT – HVORNÅR SKAL DU GÅ ET NIVEAU OP?

Efter få uger med disse øvelser vil du opleve at det bliver nemmere at lave øvelserne og at du kan tage flere gentagelser af hver øvelse. Det er nu tid til at gå et niveau op. Du skal et niveau op i en øvelse så snart du kan tage 16 gentagelser i træk. Kan du eksempelvis tage 16 benbøjninger på let niveau, skal du fremover udføre dem på mellem niveau. Det er normalt at du ikke stiger i niveau i alle øvelserne samtidig, så vær opmærksom på, hvilket niveau du skal være på i de 5 forskellige øvelser.



LET - BENBØJNING

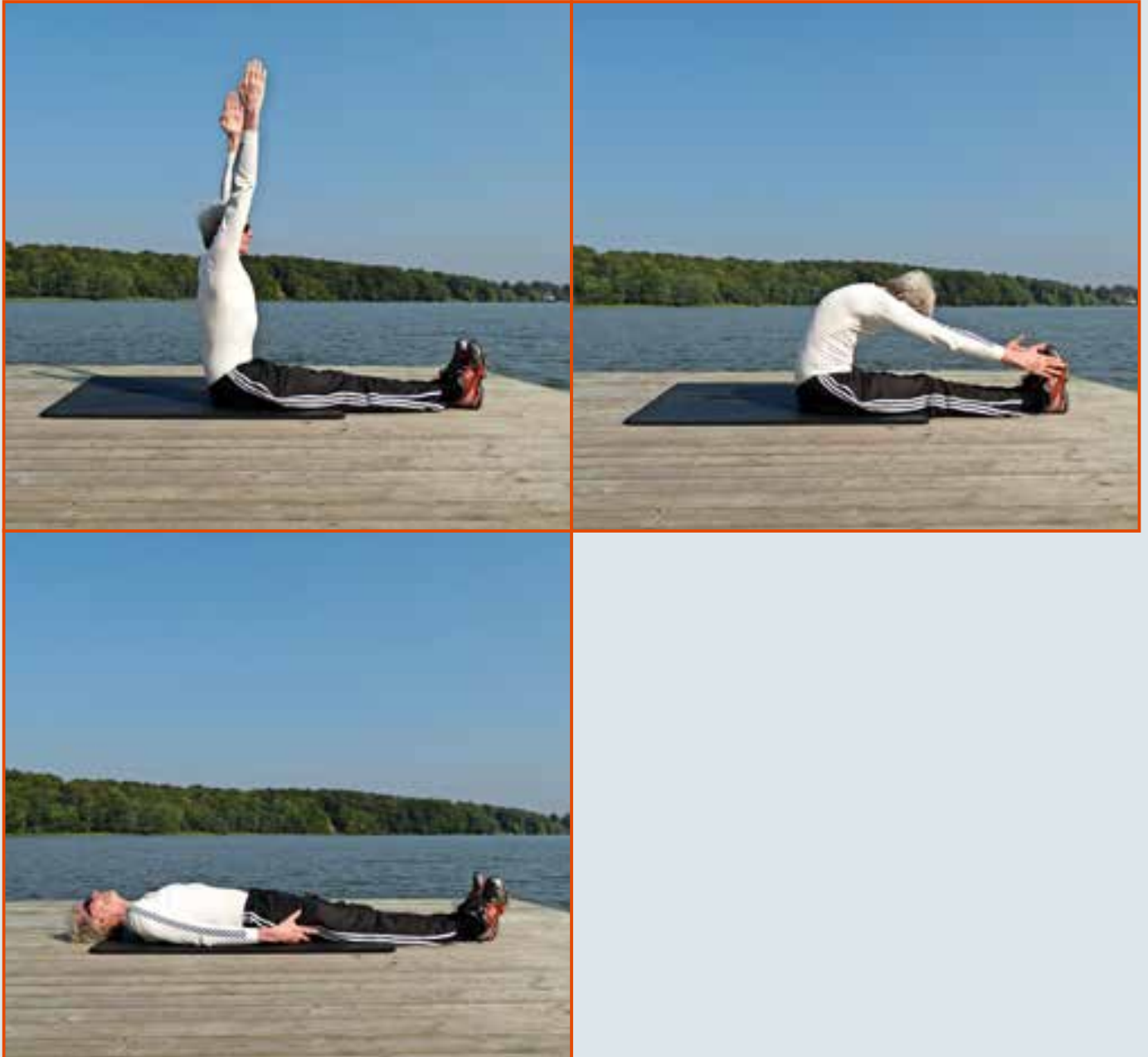


- ✓ Sæt dig så langsomt ned på en stol som muligt uden at falde det sidste stykke
- ✓ Rejs dig op igen på letteste måde

DIN GEVINST

Styrke i lår og balder

LET - MAVEN OG RYG



- ✓ Sid med rank ryg på gulvet, benene helt strakte og armene strakt op over hovedet
- ✓ Læn dig så langt frem med ret ryg som muligt og strække armene så langt ud mod/over fødderne som muligt og læg overkroppen ned til benene
- ✓ Rul fladt ned på ryggen med armene langs siden
- ✓ Rejs dig op igen og sid med strakte ben og rank ryg.
- ✓ Hold eventuelt fast i lårene for at komme op, men brug armene så lidt som muligt

DIN GEVINST

- Styrke i mave
- Smidighed i ryg, balder og baglår

LET - HOFTEBEVÆGELIGHED



- ✓ Lig fladt på maven med armene strakt ud fra kroppen pegende skråt nedad mod benene
- ✓ Løft skiftevis det ene ben ud til siden op mod samme hånd, forsøg at nå hånden med foden
- ✓ Hold modsatte hofte i kontakt med jorden og rul ikke om på siden

DIN GEVINST

- Styrke i hoftebøjeren
- Smidighed i hoften

LET - ARMSTRÆKKERE



(læg noget blødt under knæene)

- ✓ Hænderne placeres lodret nede under skuldrene
- ✓ Hoftene rettes helt ud, så der er en lige linie fra knæene på gulvet op til skuldrene
- ✓ Sænk så langsomt som muligt ned på gulvet med albuerne tæt ind til kroppen
- ✓ Bryst, mave og hofte rammer jorden samtidig, næsen rammer foran hænderne
- ✓ Kom op igen på letteste måde

DIN GEVINST

- Styrke i arme, skulder og bryst
- Øget kernestabilitet



- ✓ Lig fladt på maven med hænderne placeret på gulvet i skulderbredde fremme foran hovedet
- ✓ Stræk armene og slap af i maven, så ryggen bøjes bagover, kig op i luften
- ✓ Buk ikke længere bagover end at hoften forbliver i kontakt med jorden

DIN GEVINST

Smidighed i ryggen, især lænden

MELLEM - BENBØJNING

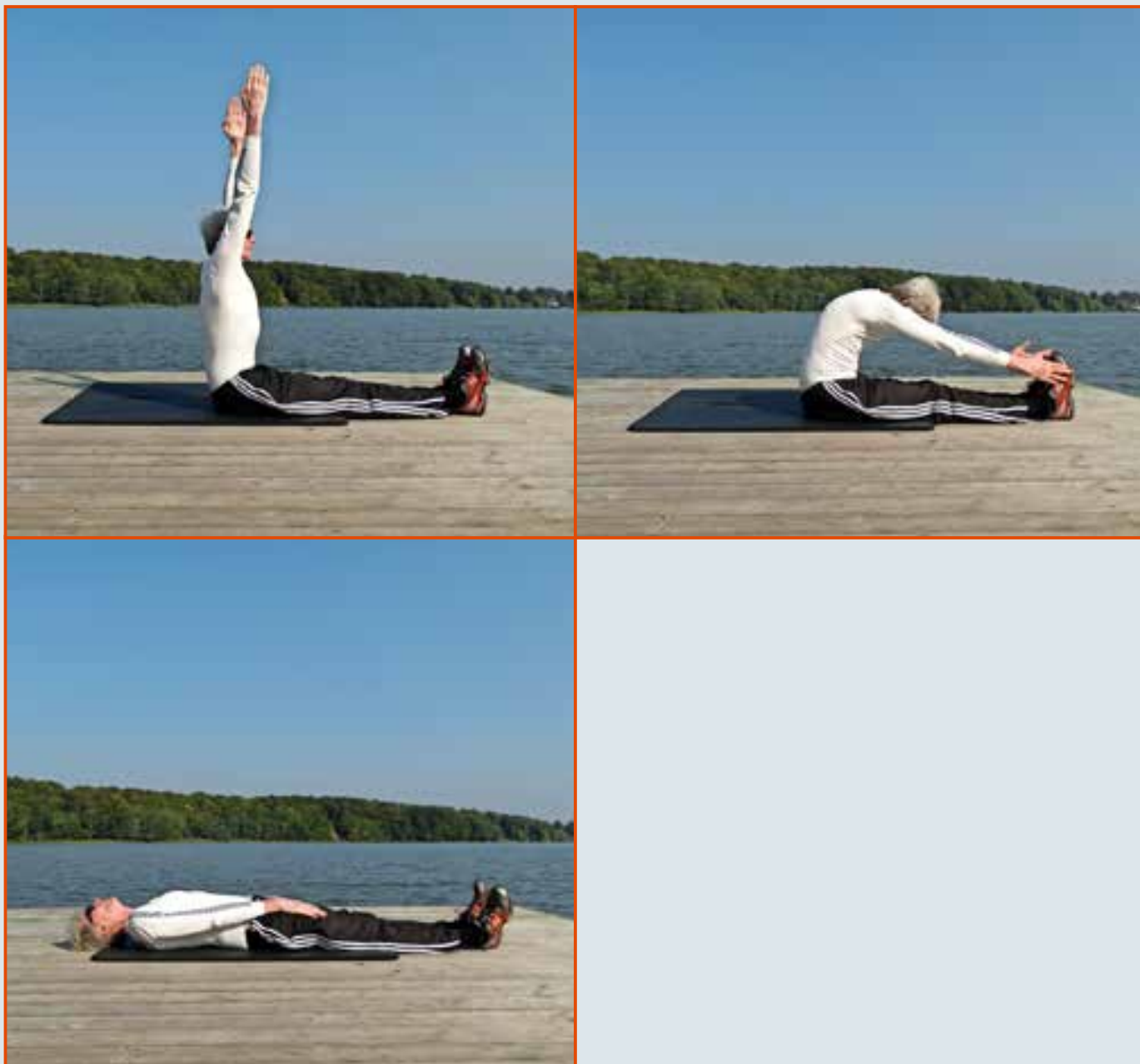


- ✓ Sæt dig så langsomt ned som muligt ned på stolen uden at falde det sidste stykke
- ✓ Rejs dig op igen med armene nede langs siden

DIN GEVINST

Styrke i lår og balder

MELLEM - MAVE OG RYG



- ✓ Sid med rank ryg på gulvet, benene helt strakte og armene strakt op over hovedet
- ✓ Læn dig så langt frem med ret ryg som muligt og stræk armene så langt ud mod/over fødderne som muligt og læg overkroppen ned til benene
- ✓ Rul fladt ned på ryggen
- ✓ Rejs dig op igen og sid med strakte ben og rank ryg.
- ✓ Hold hænderne på oversiden af lårene, så de ikke kan hjælpemed at komme op

DIN GEVINST

- Styrke i mave
- Smidighed i ryg, balder og baglår

MELLEM - HOFTEBEVÆGELIGHED



- ✓ Lig fladt på maven med armene strakt ret ud fra kroppen til hver sin side
- ✓ Løft skiftevis det ene ben ud til siden op mod samme hånd, forsøg at nå hånden med foden
- ✓ Hold modsatte hofte i kontakt med jorden og rul ikke om på siden

DIN GEVINST

- Styrke i hoftebøjeren
- Smidighed i hoften

MELLEM - ARMSTRÆKKERE



(læg noget blødt under knæene)

- ✓ Hænderne placeres lodret under skuldrene
- ✓ Hoften er rettet helt ud, så der er en lige linie fra knæene på gulvet op til skuldrene
- ✓ Start nede på gulvet og pres kroppen op med albuerne ind til kroppen, til armene er strakte
- ✓ Bryst, mave og hofte rammer jorden samtidig, næsen rammer foran hænderne

DIN GEVINST

- Styrke i arme, skulder og bryst
- Øget kernestabilitet

MELLEM - MCKENZIE



- ✓ Lig fladt på maven med hænderne placeret i skulderbredde lige oven over hovedet
- ✓ Stræk armene og slap af i maven, så ryggen bøjes bagover, kig op i luften
- ✓ Buk ikke længere bagover end at hoften forbliver i kontakt med jorden

DIN GEVINST

Smidighed i ryggen, især lænden

SVÆR - BENBØJNING

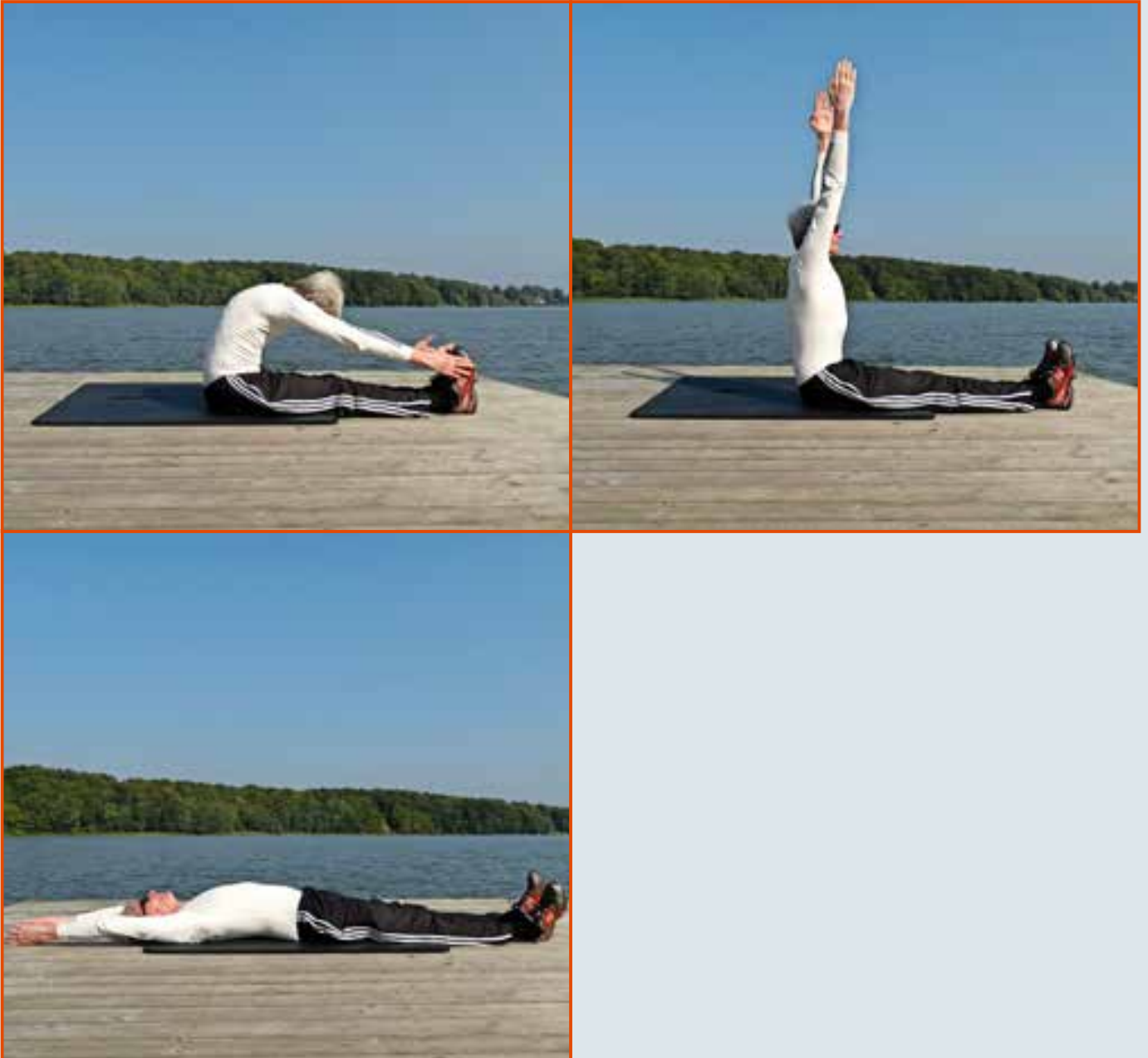


- ✓ Stå på 1 ben og sæt dig så langsomt ned på en stol som muligt
- ✓ Brug armene så lidt som muligt
- ✓ Lav alle gentagelserne på det ene ben og skift derefter

DIN GEVINST

Styrke i lår og balder

SVÆR - MAVEN OG RYG



- ✓ Sid med rank ryg på gulvet, benene helt strakte og armene strakt op over hovedet
- ✓ Læn dig så langt frem med ret ryg som muligt og strække armene så langt ud mod/over fødderne som muligt og læg overkroppen ned til benene
- ✓ Rul fladt ned på ryggen og stræk armene op over hovedet
- ✓ Rejs dig op igen med armene strakt op over hovedet til siddende position

DIN GEVINST

- Styrke i mave
- Smidighed i ryg, balder og baglår

SVÆR - HOFTEBEVÆGELIGHED



- ✓ Lig fladt på maven med armene strakt skråt opad til hver sin side
- ✓ Løft skiftevis det ene ben ud til siden op mod samme hånd, forsøg at nå hånden med foden
- ✓ Hold modsatte hofte i kontakt med jorden og rul ikke om på siden

DIN GEVINST

- Styrke i hoftebøjeren
- Smidighed i hofte

SVÆR - ARMSTRÆKKERE



(eller omvendte armstrækkere på tær)

- ✓ Hænderne placeres lodret under skuldrene
- ✓ Hoften er rettet helt ud, så der er en lige linie fra hælene til skuldrene
- ✓ Sænk så langsomt som muligt ned på gulvet med albuerne helt ind til kroppen
- ✓ Bryst, mave og hofte rammer jorden samtidig, næsen rammer foran hænderne
- ✓ Kom op igen på letteste måde
- ✓ Alternativt, start nede på gulvet og pres kroppen op med albuerne tæt på kroppen, til armene er strakte

DIN GEVINST

- Styrke i arme, skulder og bryst
- Øget kernestabilitet

SVÆR - MCKENZIE



- ✓ Lig fladt på maven med hænderne placeret i skulderbredde lige oven over hovedet
- ✓ Buk knæene, så hælene kommer så tæt på nakken som muligt
- ✓ Stræk armene og slap af i maven, så ryggen bøjes bagover, kig op i luften
- ✓ Buk ikke længere bagover end at hoften forbliver i kontakt med jorden

DIN GEVINST

Smidighed i ryggen, især lænden

HVERDAGSFIF DER GØR DIG STÆRKERE

- ✓ Prøv at løft fødderne fra jorden når du står ved et bord, ved at lægge vægten på hænderne med strakte arme. Brug et højt bord, eksempelvis køkkenbord eller lignende
- ✓ Lav 5-10 bagoverbøjninger (McKenzie) om morgenen i sengen
- ✓ Nå tæerne på strakte ben om morgenen 5-10 gange
- ✓ Tag sokker og bukser på stående på 1 ben. Start eventuelt med at stå op ad en væg
- ✓ Tag trappen når det er muligt
- ✓ Tag 2 trin ad gangen, når du går op ad trapper
- ✓ Når du er i svømmehallen så løft dig op på kanten ved hjælp af armene og sving benet op, i stedet for at tage trappen. Gør det eventuelt flere gange
- ✓ Når du er i svømmehallen, se om du kan trække dig op på kanten nede for enden på det dybe, hvor kanten er højere
- ✓ Sæt dig ret op i sengen og sving benene ud over kanten om morgenen i stedet for at rulle ud over kanten
- ✓ Prøv at lade være med at bruge armene, når du skal rejse dig op fra en stol
- ✓ Lad være med at lade dig dumpe ned på stolen eller i sofaen, sæt dig langsomt og kontrolleret ned
- ✓ Prøv om du kan løfte din overkrop med armene, når du sidder på en stol

