



DANSK FORENING FOR ROSPORT

Undgå Skader – Træningsprogram 3

Varighed: 10-15 min. Sværhedsgrad: Svær

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

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

Træningsprogram:

#26 Sidestand med sprællemænd: 6 gange til hver side

#29 Rygbøjning med bøjede knæ: 10 gentagelser, holdes i 3 sek på toppen

#32 Bjælken med armløft: Lav øvelsen i 45 sek på hver side. Hold gerne pauser, hvis du ikke kan holde dig oppe i 45 sek i træk

#34 Rygsmidighed: 8 gentagelser, holdes i 3 sek i de to yderpositioner

Der holdes 20 sek pause mellem hver øvelse. Alle øvelserne gentages 2-3 gange.

SIDESTAND MED SPRÆLLEMAND



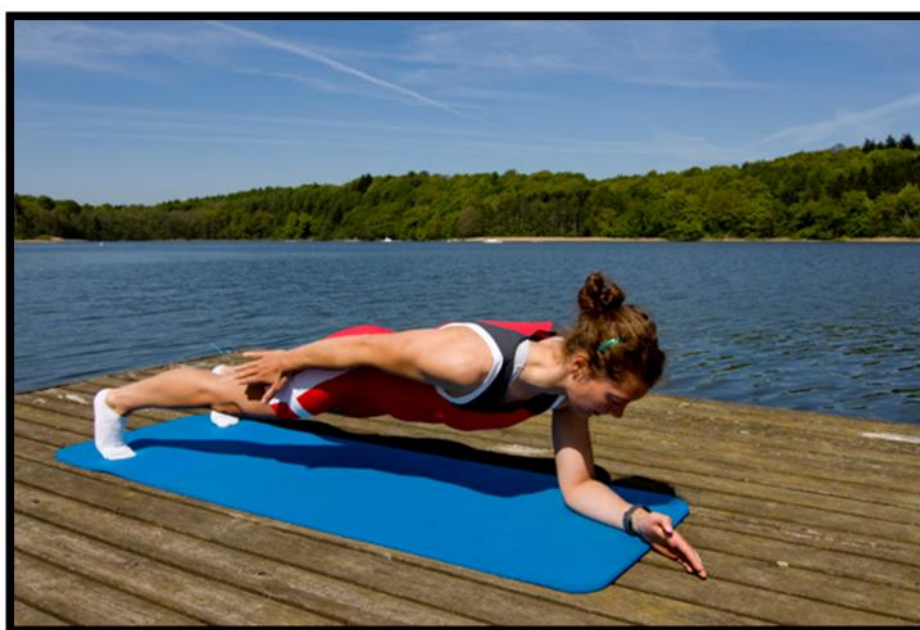
- ✓ Støt på ydersiden af nederste fod på underarmen af nederste arm
- ✓ Hoften løftes fra gulvet og samtidigt udføres en rolig "sprællemandsbevægelse"
- ✓ Sænk hoften ned til gulvet i hver øvelse

RYGBØJNING MED BØJEDE KNÆ



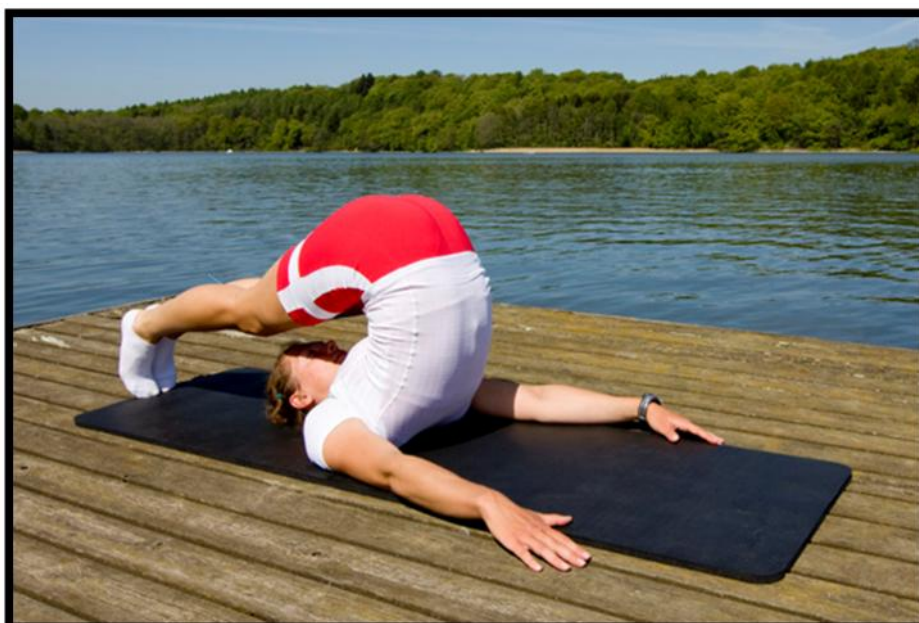
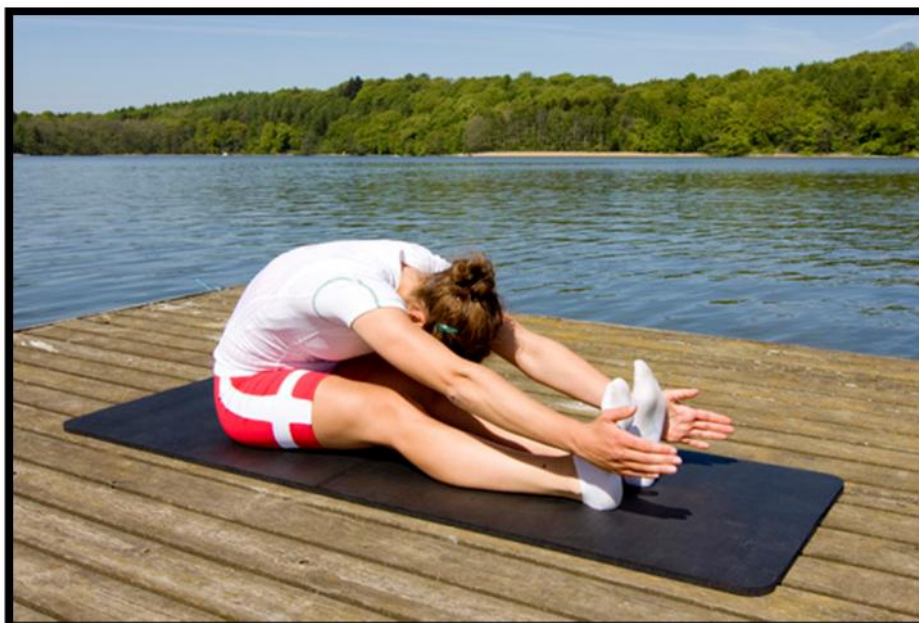
- ✓ Lig på maven med håndfladerne i underlaget og ud for skuldrene
- ✓ Løft underbenene op i lodret
- ✓ Stem dig op ved at strække albuerne
- ✓ Forsøg at lade øvelsen følge en vejtrækning, så du trækker vejret ind på vej ned og puster ud på vej op
- ✓ Slap af i ryg og balder under øvelsen

BJÆLKEN MED ARMLØFT



- ✓ Støt på let spredte tæer og den ene albue
- ✓ Hold en rank position
- ✓ Før den frie arm frem og langsomt ud til siden og ind til kroppen

RYGSMIDIGHED



- ✓ Sid på underlaget med strakte ben og stræk armene frem mod fødderne ved at bøje i hofte og ryg
- ✓ Rul med strakte ben tilbage på skuldrene, mens armene trykkes let ned mod underlaget