



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 16 år

REKVISITTER:

Udendørs multi-træningsstation.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Fysisk træning - Presøvelser:

Denne video har til hensigt, at komme med eksempler på presøvelser i forskellige sværhedsgrader og forhåbentlig give inspiration til din træning, på udendørs træningsstationer. Gennem en række presøvelser kan du styrke muskulaturen på forsiden af overkroppen, herunder brystmuskulatur, skuldre, mave og arme (triceps). At have en stærk forside er vigtig for dagligdagens funktioner og i sport, da man ofte bærer, kaster og arbejder med ting foran kroppen. Når man udfører forskellige variationer af et pres, gælder det, som for mange andre øvelser, at man spænder op i mave, ryg og baller, så man undgår at svaje i ryggen eller bukke ind i hoften. Dette sikrer optimal form, som skåner led, optimerer kraftoverførsel og giver bevægelserne kvalitet. Derudover holdes hovedet neutralt, hvilket vil sige at nakken skal være i forlængelse af rygsøjlen. Forestil dig, at et kosteskaf skal kunne flugte din bagside.

Variation: Vinklen hvorpå der presses ud fra kroppen, har indflydelse på hvilke muskler der laver størstedelen af arbejdet og dermed arbejdskravene. Se mere under trinene.

SÅDAN GØR DU:



Armbøjninger

Læg dig med armene strakt, med god afstand mellem hænderne. Spred fingrene og giv dem en lille udad roteret vinkel. Tag en dyb indånding og spænd op i coren, mens du sænker dig helt ned til jorden. Prøv at undgå for meget svaj i ryggen eller at bukke ind i hoften. Når du er helt nede ved jorden, presser du dig op, mens du mærker hvordan bryst, skulder og triceps arbejder sammen. Pust langsomt ud under bevægelsen og gentag. Variation: En bred afstand mellem hænderne gør, at man hovedsageligt rammer skulder og bryst, mens en tættere placering af hænderne fordrer til større aktivering af armene (triceps).



Armbøjninger (Vinklede)

Vinklede armbøjninger, er en fin måde at øge arbejdskravet fra den vandrette armbøjning. Prøv at hæve dine ben under armbøjningen og du vil mærke, hvordan skuldermuskulaturen står for en større del af arbejdet. Under normale armbøjninger, er det hovedsageligt den større og stærkere brystmuskulatur som arbejder, hvorfor denne udgave opleves som hårdere. Variation: Desto mere du hæver benene, desto mere vil øvelsen gå i skuldrene, hvormed øvelsen bliver hårdere. Man kan ydermere få en armbøjning til at gå hovedsageligt i brystmuskulaturen ved at holde bredt, mens en smallere placering af hænderne vil gå mere i armene (triceps).



Bar Dips (udgangsposition)

Find to bærer, placér dine hænder på hver side og spænd op i coren. Dine lår skal så vidt muligt være en forlængelse af din overkrop, mens du gerne må bøje i knæleddene således underbenene bøjer bagud.



Bar Dips (arbejdsfase)

Oprethold spændingen og tag en dyb indånding, inden du kontrolleret sænker dig ned mellem bærerne. Forsøg at få så stort et bevægelsesudslag som muligt, uden at det gør ondt i skulderleddet - skulderen må gerne komme ned under albuehøjde! I bunden af bevægelsen presser du dig selv op, mens du spænder og mærker hvordan din bryst- og armmuskulatur arbejder. Pust ud på vej tilbage til udgangspositionen. Variation: Desto dybere man kommer ned i sin dip, desto hårdere bliver øvelsen. Man kan skyde sine ben tilbage under dip'et, hvilket resulterer i en større aktivering af brystmuskulatur, mens et mere lodret dip fordrer til højere aktivering af triceps.



Triceps Ekstensioner (udgangspos.)

Tigerbends er en god øvelse til at isolere og påføre høj belastning på ydersiden af overarmsmuskulaturen (triceps). Placer dine hænder på en lavt hængende bar, med cirka en skulderbredde mellem hænderne. Spænd i mave, ryg, baller, skuldre og undgå svaj i ryggen.



Triceps Ekstensioner (arbejdsfase)

Oprethold spændingen og bøj i albueleddet, hvormed du sænker overkroppen ned til eller forbi baren. Når du ikke kan komme længere ned, uden at overarmen rykker med, presser du dig selv op ved hjælp af overarmsmuskulaturen (triceps). Prøv at hold spændingen gennem hele bevægelsen og begræns bevægelsen i armen til hovedsageligt at foregå i albueleddet. Variation: Sværhedsgraden kan forøges, ved at isolere ydersiden af armmuskulaturen (triceps). Dette gøres ved at placere hænderne tættere på hinanden og holde armene så parallelt som muligt under udførelsen. Man kan ligeledes reducere sværhedsgraden ved at holde bredere, da man her tillader udnyttelse af flere af overkroppens muskelgrupper. Man kan også tillade et let buk i hoften, så benene kommer tættere ind til stangen - dette reducerer belastningen.