

Find 10 fejl

Du kender sikkert mange af øvelserne, men kan du også finde de fejl, som vores model begår på billederne? Rigtig mange af os udfører styrkeøvelserne forkert. Dermed får vi for lidt ud af træningen og risikerer skader. Du finder svarene på næste side.



... fandt du dem alle?



1 Undgå at trække dig op i nakken

FORKERT: Traditionelle mavebøjninger udføres ofte med bøjede hofter og knæ – som vist på foto 1 – og det skaber desværre et forholdsvis stort pres på lænden. Samtidig kan trækket i nakken let føre til nakkeproblemer og nedsat træningseffekt.

KORREKT: Øvelsen kan udføres langt mere effektivt og sikkert ved at ligge fladt på gulvet, placere hænderne under lænden med håndfladen pegende nedad, løfte albuerne og bøj den øverste del af ryggen, så skulderbladene kommer fri af gulvet.

HUSK: Uanset hvilken variant af mavebøjninger du vælger at lave, er det vigtigt at holde hovedet neutralt i forhold til rygsøjlen uden at trække i nakken med hænderne.



3

Husk at udføre hele bevægelsen

FORKERT: Hvis du i øvelsen "stående dumbbell curl" ikke sænker vægtene længere ned, end vi viser på foto 3, så snyder du dig selv for en stor del af effekten. Forskning indikerer, at en vigtig forudsætning for muskeltvækst er at udføre øvelserne igennem den fulde bevægelsesbane, som det hedder i fagsproget.

KORREKT: Bøj og stræk armene maksimalt – eller så meget som din smidighed tillader.

HUSK: Fokuser også på at holde overkroppen i ro, mens du løfter og sænker vægtene. Stå stabilt ved at spænde i baller og mave under hele øvelsen.



2 Drop diskusprolapsmaskinen!

FORKERT: Okay, det er lidt et snydespørgsmål, da lændetræning i denne maskine helt bør undgås! Ny forskning tyder på, at træning i denne maskine kan medvirke til at fremprovokere diskusprolaps i lænden. Det skyldes, at lænden udsættes for stor belastning, der på sigt kan være den direkte årsag til diskusprolaps.

KORREKT: I stedet er det en god idé at træne lænden stående på alle fire – som vist nedenfor – ved skiftevis at løfte venstre arm og højre ben op til vandret og bagefter gentage øvelsen med højre arm og venstre ben.

HUSK: Øvelsen bør suppleres med dødløft eller squat, hvor musklerne påvirkes under realistiske forhold fuldstændig som i dagligdagen. Disse øvelser vil uden sammenligning give dig den største styrkefremgang og muskeltvækst sammenlignet med øvelsen i maskine.



4 Sæt godt med vægt på

FORKERT: Læg mærke til modellens fimsede greb om vægtstangen – et greb, der kraftigt antyder, at han slet ikke har sat nok vægt på. For lidt vægtmodstand reducerer væsentligt dit udbytte af træningen. Hvis du er bare moderat veltrænet og træner med vægte, som du er i stand til at løfte mere end 20 gange, bliver du hverken større eller stærkere.

KORREKT: Sorg for at sætte så meget vægt på, at du kan udføre minimum 8, men maksimum 12 gentagelser med god teknik. Dette område vil både stimulere styrke- og muskeltvækst.

HUSK: Periodisering er en god idé. Det vil sige, at du i en måned træner så tunge vægte, at du kan løfte vægtstangen 8-10 gange, hvorefter du i nogle uger træner med en vægt, som du kan løfte 10-12 gange. Kroppen reagerer positivt på forandringer med jævne mellemrum.



5 Ret ryggen under rows

FORKERT: I øvelsen seated rows har mange en tendens til at sidde alt for krumbøjet – typisk fordi de har sat for meget vægt på og nu bliver trukket frem og tilbage over lænden, samtidig med at hovedet føres frem. Ikke nok med at det kan skade lænden og nakken, du får heller ikke fuldt udbytte af øvelsen. Det primære formål med øvelsen er at træne alle de svage muskler placeret mellem skulderbladene sammen med den store brede rygmuskel.

KORREKT: Korrekt udførelse indebærer, at du sidder med hovedet og ryggen i den samme ranke position under hele øvelsen og med naturligt lændesvaj.

HUSK: Albuerne skal strækkes helt ud i fremføringsfasen og trækkes helt tilbage bagefter. Når du trækker albuerne bagud, skal du samtidig sørge for at samle skulderbladene.



6 Endnu en maskine til lossepladsen

FORKERT: Okay, det er endnu et snydespørgsmål. Her er tale om endnu en maskine, du bør undgå. Siddende skulderpres er i princippet udmærket til at opbygge muskelmasse og styrke i skuldre og arme, men er desværre unødvendig hård for lænden.

KORREKT: Samme øvelse kan med større udbytte udføres stående med frie håndvægte eller en vægtstang. Fordelen ved at lave den stående version er en væsentlig større integrering af mave- og rygmuskulatur, samtidig med at din funktionelle styrke forøges.

HUSK: At spænde i baller og mave, holde kroppen i ro og se lige frem. Vægten skal hver gang ned under hagen og op over hovedet.



8 Ret ryggen når du løfter

FORKERT: Modellen runder i lænden. Og det er farligt. Løft med rundet lænd skaber et stort pres på strukturerne omkring lænden og kan udløse alvorlige skader som fx diskusprolaps.

KORREKT: Udføres øvelsen derimod med et let/naturligt lændesvaj og brystet op, er der intet at være bange for. Med korrekt teknik vil en øvelse som dødløft (som vi viser her) være noget af det bedste, du overhovedet kan gøre for din krop.

HUSK: Under dødløft træner du stort set alle muskler i kroppen, særligt ryg, baller og baglår. Samtidig vænner du dig til at løfte tunge genstande med korrekt teknik – også uden for træningslokalet – hvilket din ryg vil elske.



7 Sid rank i romaskinen

FORKERT: Rund lænd hører ikke hjemme i romaskiner. Ved at ro som en pensionist øger du risikoen for ømhed og skader i ryggen.

KORREKT: Se lige frem. Hold brystet løftet højt. Sæt kraftigt af med benene i starten af bevægelsen, og følg så efter med armene, der trækker håndtaget i retning af brystet. Til sidst bruger du ryggen til at fuldende bevægelsen.

HUSK: Træning i romaskinen er effektiv konditionstræning og fedtforbrænding, samtidig med at muskler i nærmest hele kroppen bliver trænet. Professionelle roeres kondition er uovertruffen – deres udholdenhed er fantastisk.

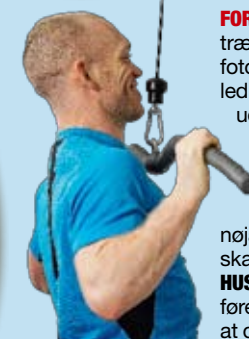


9 Træk til nakke burde forbydes

FORKERT: Træk til nakke er en gammel træningsklassiker, men ligesom modellen på foto 9 vil de fleste overbelaste deres skulderled. Kombinationen af, at overarmen er udadroteret og samtidig ført ud til siden, er særdeles hård for ledbåndene, der holder skulderen på plads.

KORREKT: Træk i stedet grebet ned til den øverste del af brystet. Du træner nøjagtig de samme muskler, men risikoen for skader er væsentligt lavere.

HUSK: Få mest muligt ud af øvelsen ved at føre albuerne ned og tilbage, samtidig med at du samler skulderbladene.



10 Stræk dine knæ helt

FORKERT: Vi indrømmer, at den er svær. På billede 10 prøver vi at vise, at mange glemmer at strække knæene helt ud under ben-øvelsen squat.

KORREKT: Stræk knæene helt – som vi viser i den stiplede cirkel. Forskning har vist, at det er vigtigt at påføre leddene belastning, imens de er helt strakte for at styrke brusken i knæene.

HUSK: At spænde op i musklerne omkring forsiden og bagsiden af leddet.

