Træningsguide

16 funktionelle kerneøvelser

Valeria Lima

www.valerialima.dk

Træningsguide 16 funktionelle kerneøvelser

Ved Valéria Lima

www.valerialima.dk

Copyright @ Valéria Lima 2017

Fotos - www.achievefitnessboston.com

Grafisk design – Bogdan Matel

Indholdfortegnelse

Introduktion.....4

Core.....5
- » Plank
- » Side Plank
- » Stability Ball Rollout
- » Dead Bug

Squat.....10
- » Goblet Squat
- » Globet Squat knæ position

Hinge 14
- » Kettlebell Deadlift
- » Kettlebell Deadlift Set Up
- » Kettlebell Swing

Lunges 21
- » Split Squat
- » Single Leg Deadlifts

Pull.....26
- » TRX Rows
- » Kettlebell Bent Overrow
- » Renegade Rows

Push.....30
- » Push ups
- » Vertical Push
- » Kettlebell Rack Position
- » One Arm Overhead Press

Carry.....37
- » Ketllebell Suitcase deadlift
- » Crawling

Introduktion

Først og fremmest vil jeg gerne sige tak for, at du har downloadet denne e-bog.

Det er min ønske, at du med denne træningsuide til funktionel træning, undgår at gentage de typiske fejl som jeg ofte ser i udførelsen af forskellige øvelser.

Mennesket er kendetegnet ved en række "universelle" bevægelsesmønstre, der gælder uanset oprindelse, alder, køn m.v. Og det siger sig selv, at hvis man gerne vil være stærk, atlestisk og sund – så skal man træne disse bevægelsesmønstre.

Disse seks grundlæggende bevægelsesmønstre er:

- Squat
- Hinge
- Lunge
- Push
- Pull
- Carry

I det følgende præsenter jeg en samling af funktionelle øvelser, som jeg bruger i min praksis, og som respekterer disse seks grundlæggende bevægelsesmønstre.

Træningsguiden kommer med en kort beskrivelse af hvordan øvelsen laves korrekt, og hvilke typiske fejl folk ofte laver i udførelsen heraf. Jeg anbefaler, at du først læser beskrivelsen, og dernæst selv går i gang med at lave øvelsen – for på den måde at skabe en bedre praksis med mindre sandsynlighed for skader.

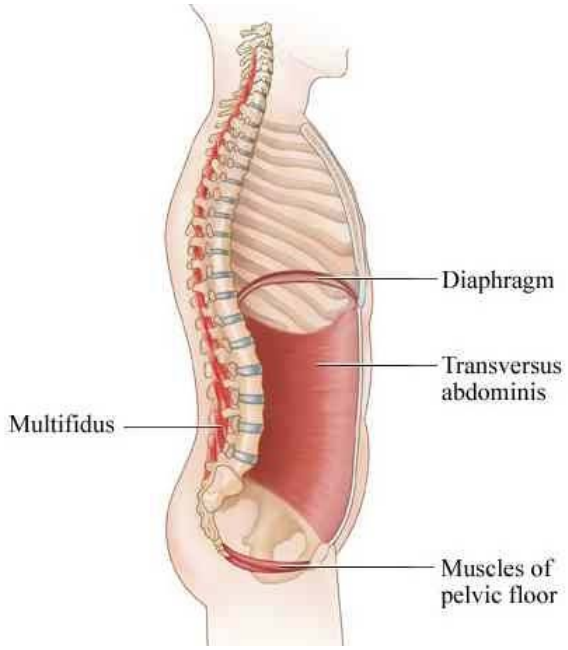
Rigtig god fornøjelse

Valeria

Core

Core-træning er træning af musklerne i bækkenet, underkroppen, hofterne og lænden som tilsammen giver et velafbalanceret core-område. Core-muskulaturen stabiliserer og afbalancerer kroppens center, uanset om det er under træning eller i de daglige aktiviteteter. Faktisk er de fleste sportsgrene og andre fysiske aktiviteter afhængige af stabile core-muskler.

Kroppens core er kroppens kerne og kan betragtes som en kasse med fire sider, et låg og en bund:

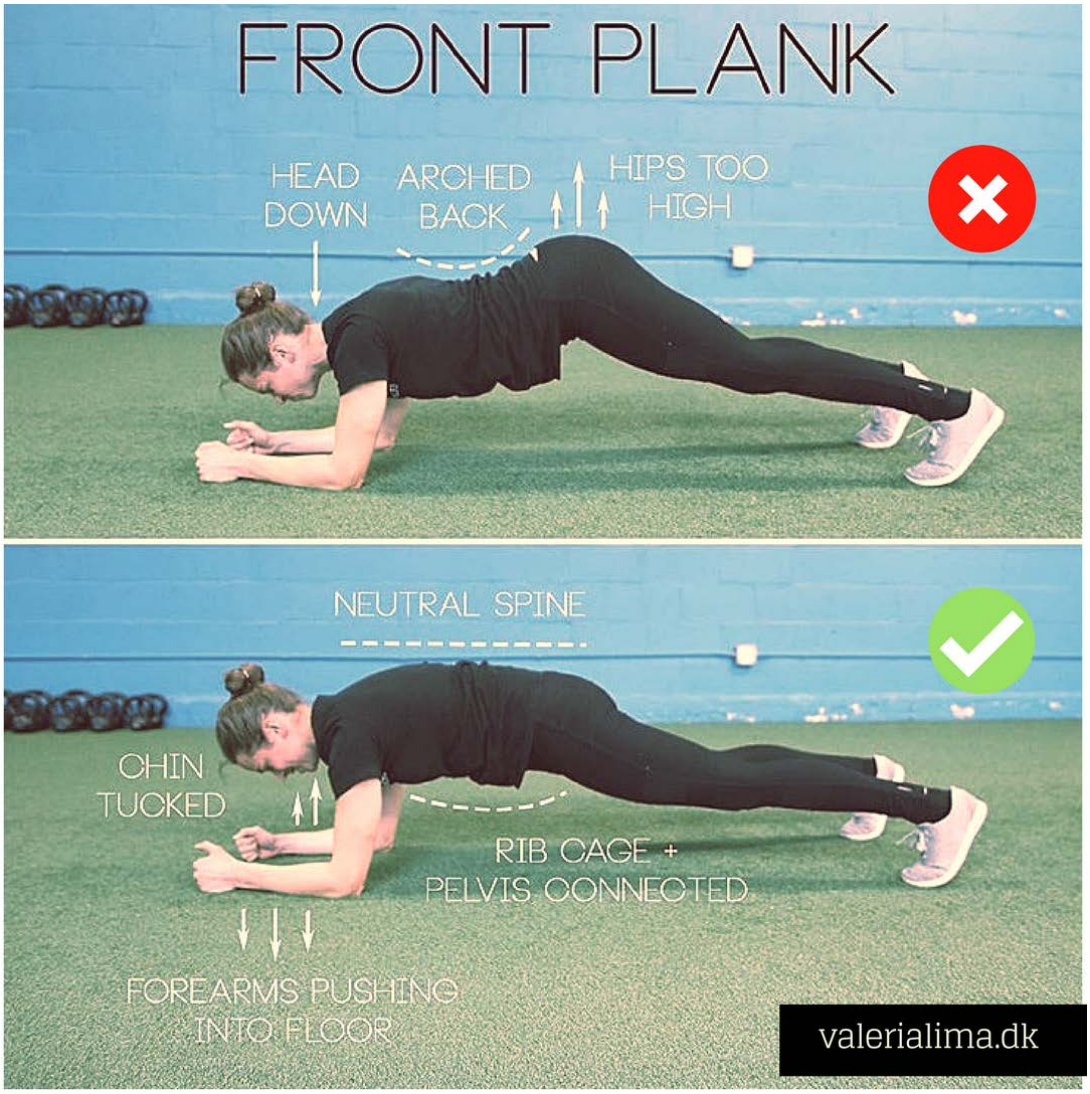


- Anterior Core (Rectus Abdominus, Internal/External Obliquus, TVA,),
- Posterior Core (Lænden: Spinal Erectors, Multifidi),
- Lateral Core (Internal/External Obliquus, Quadratus Lumborum),
- Superior Core (Mellemgulvet), og
- Inferior Core (Bækkenbund).

Jeg ville ønske, at de hed noget mere enkelt som fx lillefinger, pegefinger osv. - men desværre har kroppens dele det med at have komplicerede latinske betegnelser.

Hvis du står i en passende position, med balance mellem alle områderne (mave-ryg, side-side, top-bund osv.), så er det eneste, du skal gøre... at holde balancen. Men hvad nu hvis dit udgangsposition er forkert og du ikke starter med den rigtige position? Eller du mangler strukturel balance?

Det er her, at du får brug for afhjælpende core-udvikling. Og de følgende øvelser vil hjælpe dig med det:



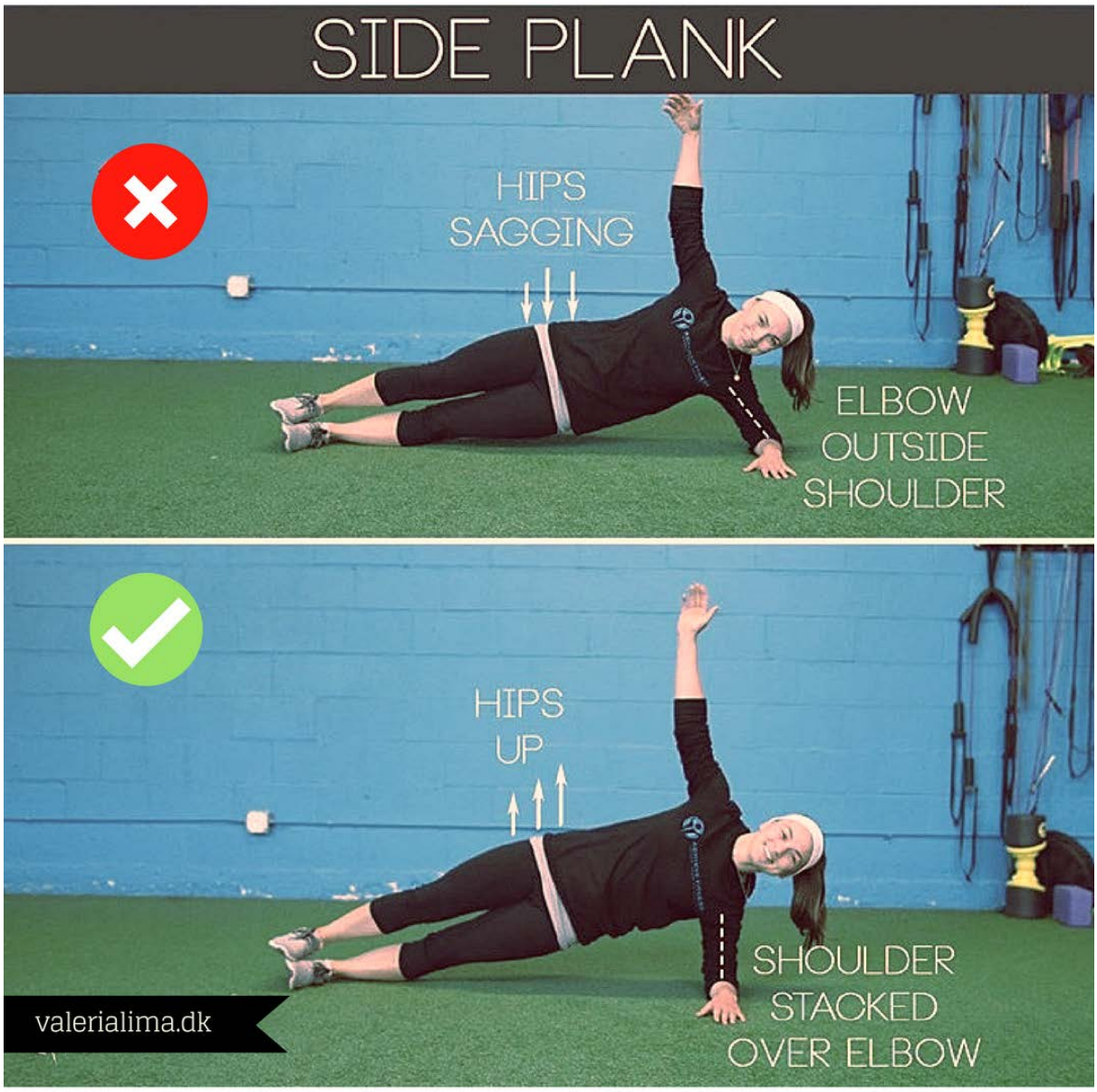
En planke er en 'anti-extension' øvelse, hvilket betyder, at mens tyngdekraften trækker ned i din ryg (i en bue), så skal du arbejde for at modstå dette træk og holde ryggen ret. For at arbejde imod dette træk, skal du sørge for at presse hagen ind, forbinde dine ribben med bækkenet, og opretholde en ret ryg ved at skubbe dine underarme i gulvet og klemme dine balder sammen!

Almindelige fejl:

- Buet ryg
- Hofter højere end skuldrene
- Hovedet bøjet

Sådan gør du:

Hage mod bryst, ret ryg, skub underarmene aktivt ned i gulvet, som er forbundet via ribben og bækken så mavemusklerne strammes og opretholder en ret ryg - og træk vejret!



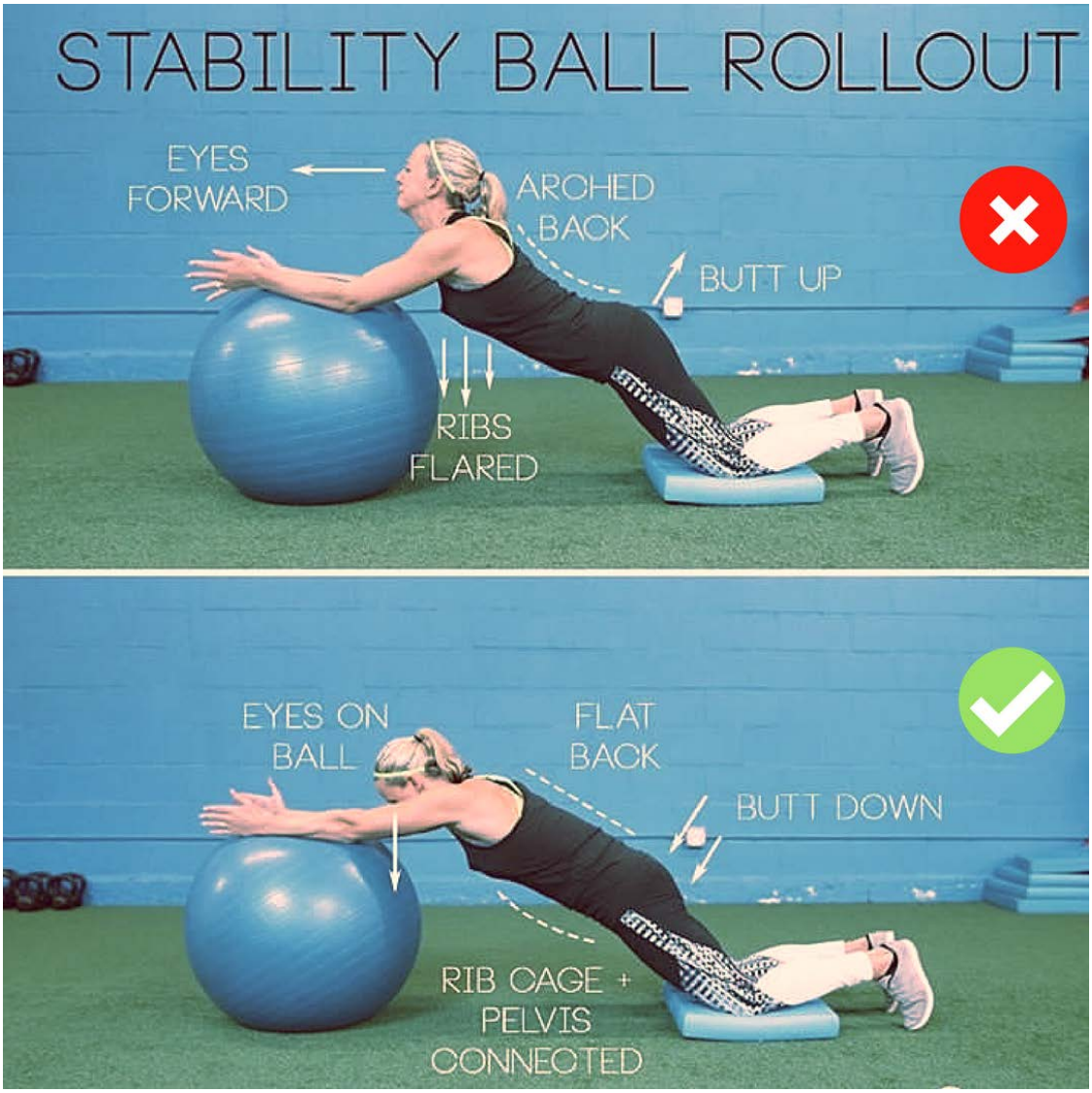
Sideplanke er en glimrende øvelse for at lære at modstå lateral fleksion. De hjælper med at stabilisere rygsøjlen og styrker ikke kun coren, men også skulderen af den arm som har kontakt med gulvet.

Almindelige fejl:

- Hofte hænger mod gulvet
- Albue placeret udenfor skulderlinie

Sådan gør du:

Placer albuen lige under skulder. Dette skaber en stabil base, som modstår tyngdekraften og holder din hofter højt.



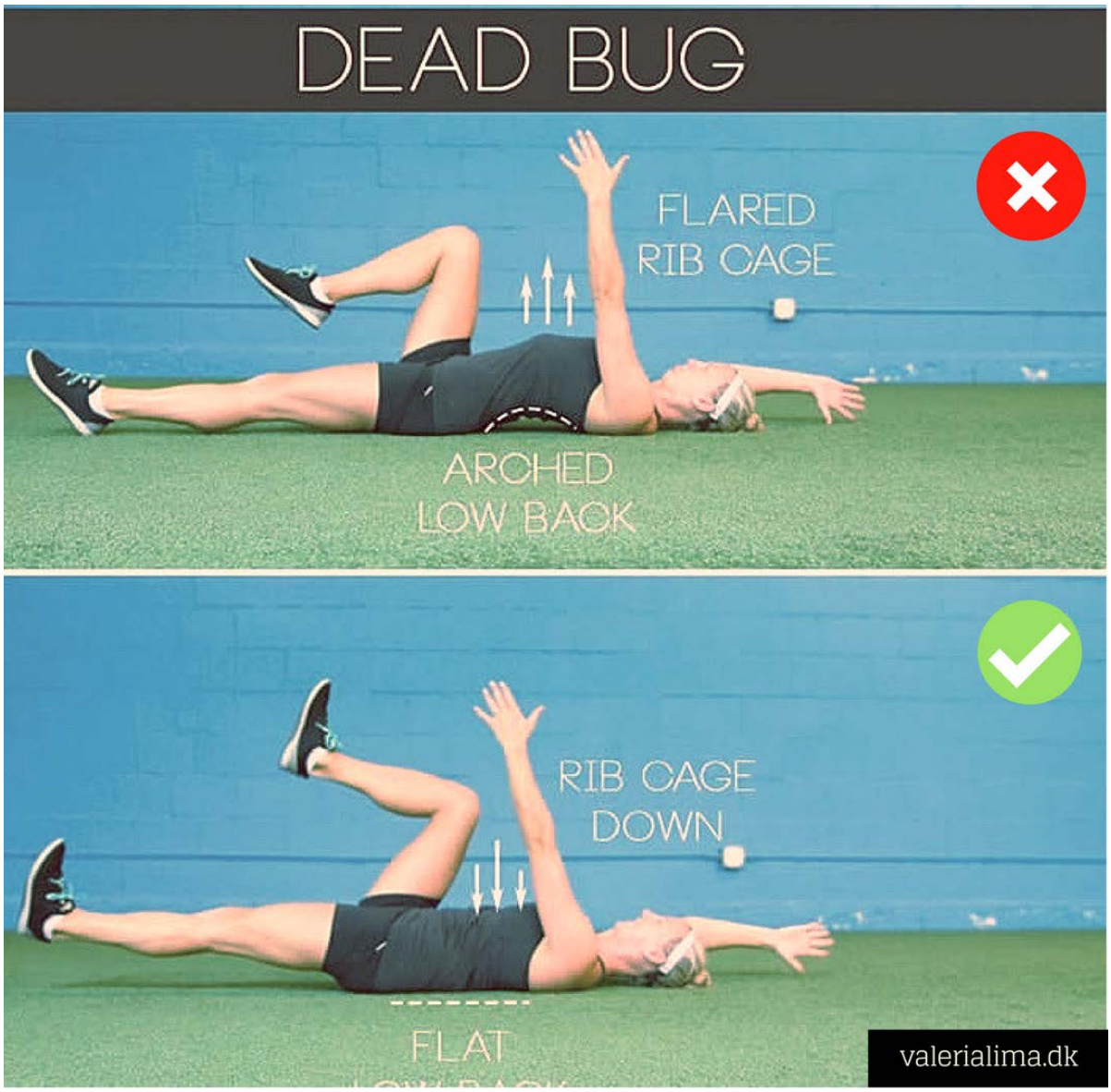
Stabilitet Ball Rollout er en fantastisk måde at core-træne og samtidig arbejde på at modstå forlængelse af rygsøjlen. Årsagen til, at det er vigtigt at være i stand til at modstå forlængelsen, er fordi for meget forlængelse skader din lænd.

Almindelige fejl:

- Buet ryg
- Øjnene opad
- Numse opad
- Spedte ribben

Sådan gør du:

Start med at kigge ned på bolden. Så strammer du balderne og trykker hofterne ned, så numsen ikke peger opad. Endelig skal du tænke på at forbinde dine ribben med dit bækken. Dette vil holde dig fra at bue ryggen mens du ruller fremad.



Dead bug er en rigtig god måde at lave core arbejde på, samtidig med at du forbedrer din kropsholdning og koordinerer den modsatte arm med dit modsatte ben! Dead bug variationer lærer dig hvordan du stabiliserer ryggen, mens du bevæger dine lemmer, hvilket minder meget om hvad du gør i hverdagen, mens du går, løber osv.

Almindelige fejl:

Når ribben spredes skabes et stort svang i ryggen. Dette få hofteleddets bøjemuskel (hoftebøjeren) til at overtage og lave arbejdet istedet for at maven gør det.

Sådan gør du:

Sørg for at din lænd har kontakt med gulvet. Dernest strækker du – som på billedet - begge arme og ben. Dette vil gøre at din ryg forbliver lige eller relativt lige og har kontakt med gulvet. På den måde sørger du for, at mavemusklerne gør alt arbejdet.

Squat

Betragt "Squats" som et bevægelsesmønster fremfor en speifik øvelse. Begrebet dækker over spændende sager som Goblet Squat, Overhead Squat osv. Bevægelsesmønsteret er meget vigtigere end den specifikke øvelse, og det gælder især hvis dit mål er ydeevne og levetid.

Squat er en af de mest funktionelle bevægelser der findes. Du squatter, når du skal sidde ned, skal løfte en tung kasse (som har den rigtige form) eller når du står på ski ned af en bakke.

Du ser også Squat bevægelsen indenfor sport. Det kan f. eks. være ved hop, når fodboldspilleren bryder frem, når basketballspilleren tager en defensiv position, når svømmeren vender i vandet og tager afsæt mod væggen. Denne Squat bevægelse dukker op rigtig mange steder

Så ville det ikke være rart at lave nogle hurtige og nemme øvelser for at træne musklerne til disse bevægelser?

Når du laver Squats træner du både hofter, balder, lår og du styrker også maven. De støtter derfor de primære bevægelser i underkroppen. Squats giver dig en bedre balanceevne og koordination.

> *"Training to be physically helpful is the surest way to never become physically helpless."*
>
> *– Erwan Le Corre*

Ved at holde en håndvægt eller kettlebell med begge hænder ind mod brystkassen træner "goblet squat" underkroppen. Denne squat variation er ideel, når man skal lære en ordenlig squat teknik; og den kan samtidig bruges af alle til at opbygge styrke.

Almindelige fejl:

En af de mest almindelige fejl er at knæene peger indad. Denne knæplacering er forbundet med rigtig mange skader. Dybest set skal vi gøre alt hvad vi kan for ikke at stå i den position, og især når du laver øvelsen med vægte.

Der er forskellige grunde til at knæene peger indad. Nogle gange er det simpelthen et bevidstheds-/bevægelseskompetenceproblem, men andre gange kan det være forbundet med svage hofter og balder eller stramme ankler!

Sådan gør du:

Skub knæene ordentligt udad, du skal kunne føle indersiden af dine overlår med dine albuer. Hvis dine albuer ender ovenpå eller udenfor dine lår (som på billedet til venstre), vil dine knæ højst sandsynligt falde sammen.

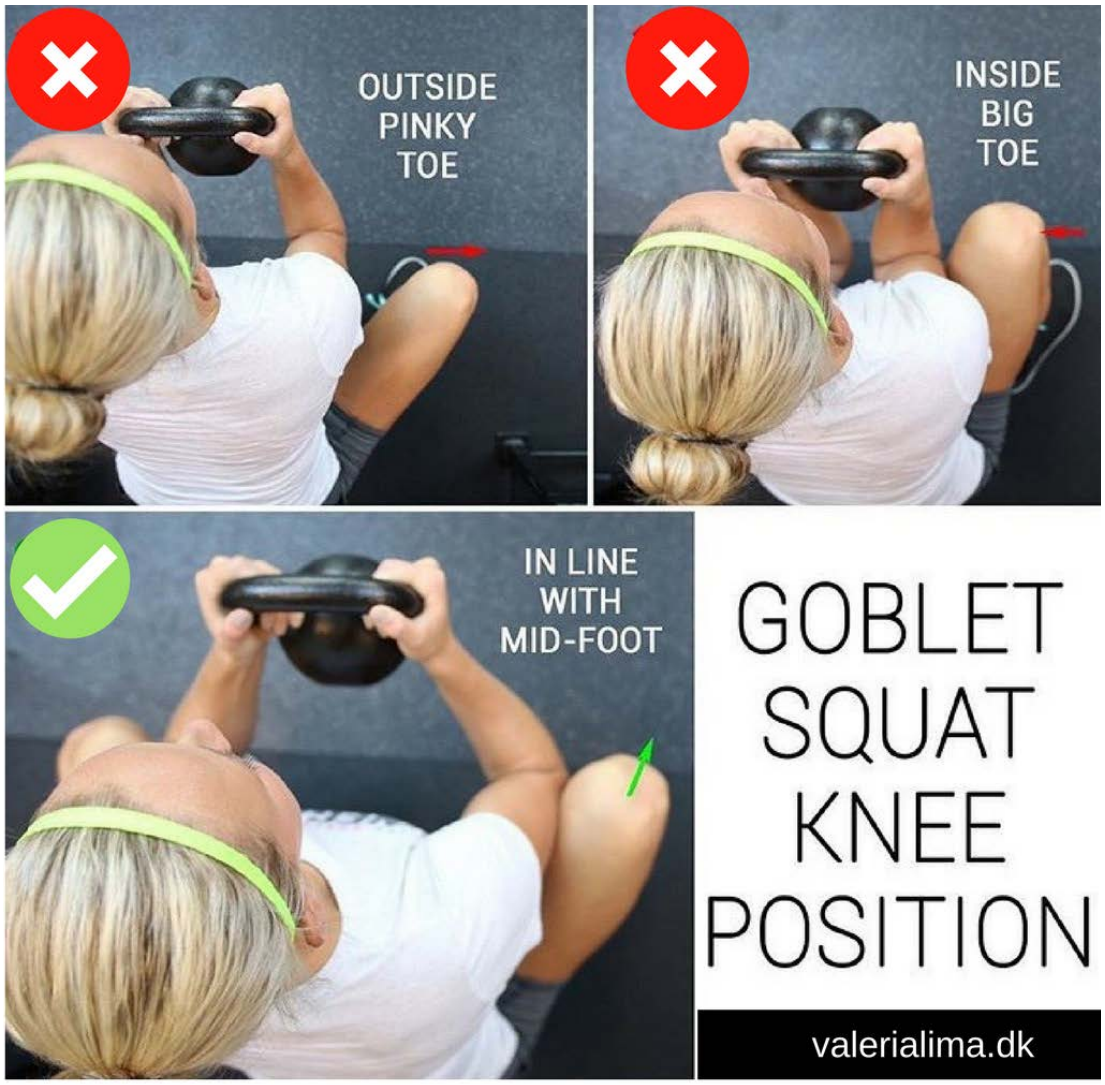
Når det drejer sig om at korrigere en Goblet Squat, fokuserer vi ofte på knæpositionen. Men nogle gange vil en simpel genplacering af albuerne løse problemet med knæene, helt uden at skulle rette på knæene.

Almindelig fejl:

På billedet til venstre kan du se albuestillingen. Når albuerne står udenfor knæene trækker det på skuldrene og knæene trækkes indad.

Sådan gør du:

Albuerne peger nedad og placeres indenfor knæene, hvilket hjælper med at holde skuldrene nedad og væk fra ørerne og det bliver også nemmere at skubbe knæene udad.



De to øverste billeder viser hvordan knæene ikke skal stilles, når du laver en Squat:

Almindelige fejl:

- Knæene skubbes alt for langt ud over lilletåen.
- Knæene er placeret indenfor storetå.

Begge disse positioner er forkerte, belaster knæleddet og kan være ubehagelige.

Sådan gør du:

Knæene placeres over midten af foden.

Dette vil ikke alene sørge for at holde knæene lykkeligere og sundere, men det vil også give en stærkere position generelt. Med dine knæ placeret over dine fødder i modsætning til udenfor eller indenfor, vil du kunne få et bedre skub i gulvet og producere mere kraft til at stå stærkere.

Hinge

Hingen er en af det vigtigste bevægelsesmønstre, når det kommer til at beskytte din nedre ryg fra skader, men mange mennesker har mistet denne evne.

(Grundprincippet for hip hinge er, at hoften bøjes (bagud) og trækkes (fremad) uden nævneværdig bevægelse i ryg og knæ).

Hip Hingen forveksles ofte med et "deadlift", som er en øvelse der hører under "the hip hinge". Mens ikke alle hinge hips er et deadlift, så indeholder alle deadlift et hip hinge mønster.

The deadlift/dødløft

Kongeøvelsen over dem alle: Opbygger core og styrker musklerne i benene. Når du lærer den rigtige teknik, form og de nye variationer, vil du forstå hvorfor dødløft-øvelser bruges både som udholdenheds- og styrketræning.

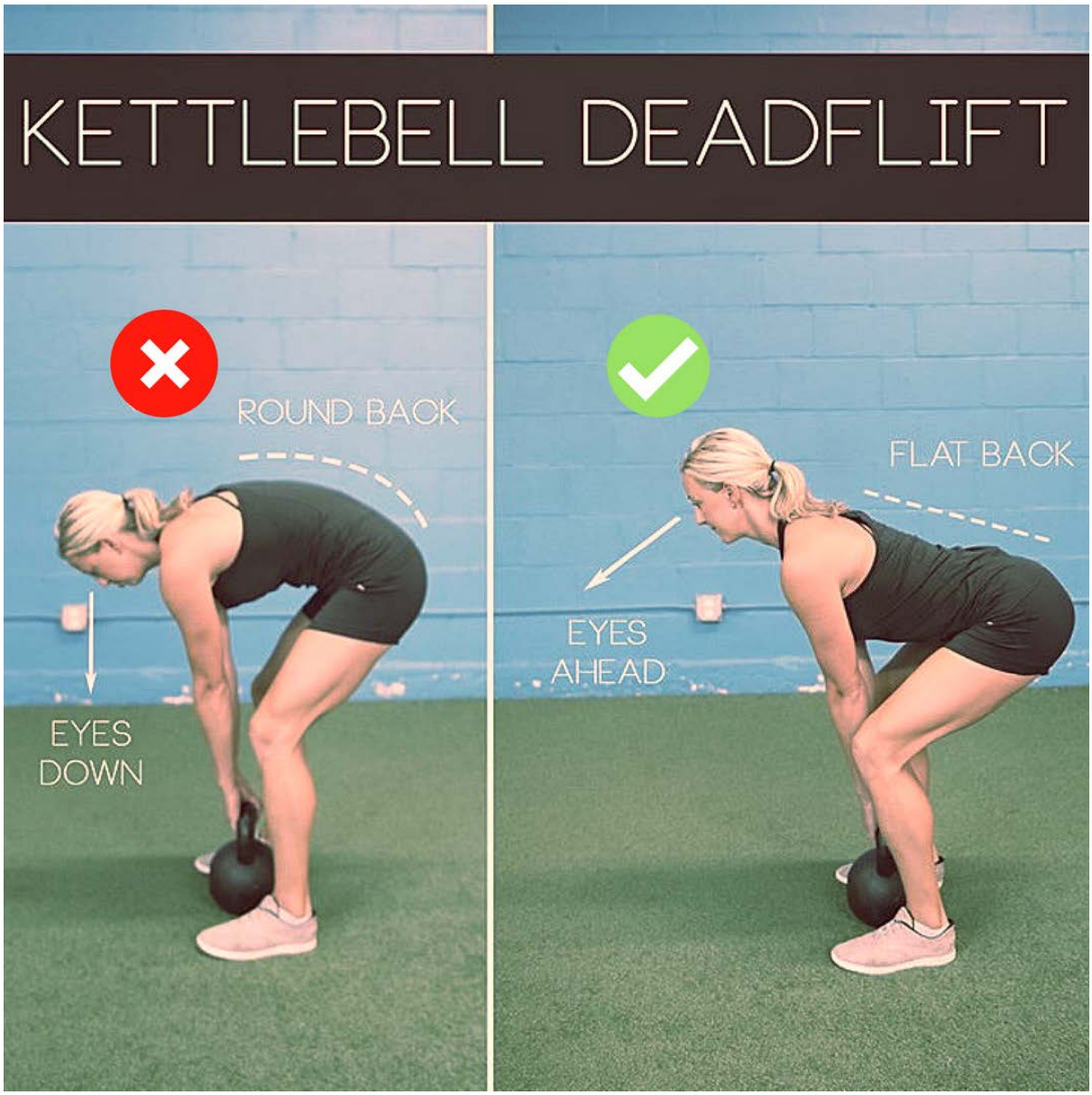
Fordele ved dødløft

- Udvikler styrke
- Udvikler balder, haser og lænden
- Forbedret sportsydelse

Balderne, haserne og lænden er afgørende for at kunne løbe hurtigere, hoppe højere (eller længere) og enhver anden bevægelse du kan komme i tanke om.

- Forebygger skader

Balderne og haser spiller en kritisk rolle, ikke alene i hvad angår styrken i dine knæ men også i din lænd. Styrke i knæ, balder og haser hjælper mod slid skader som patello-femoral smerter, patellar tendinosis, såvel som traumatiske skader som ACL brud. En stærk bagside af kroppen hjælper med at holde din ryg sund. Alt for ofte vil folk bruge ryggen, og kun deres ryg, til at løfte ting op fra gulvet. Og det er på den måde, at en lang dag med husholdningssysler kan gøre dig sengeliggende de næste mange dage, hvor ipoprufen bliver din nye bedste ven. Ved at styrke balder og haser, og samtidig lære den rigtig dødløftsteknik, vil du, i fremtiden, være meget mindre tilbøjelige til at skade lænden.

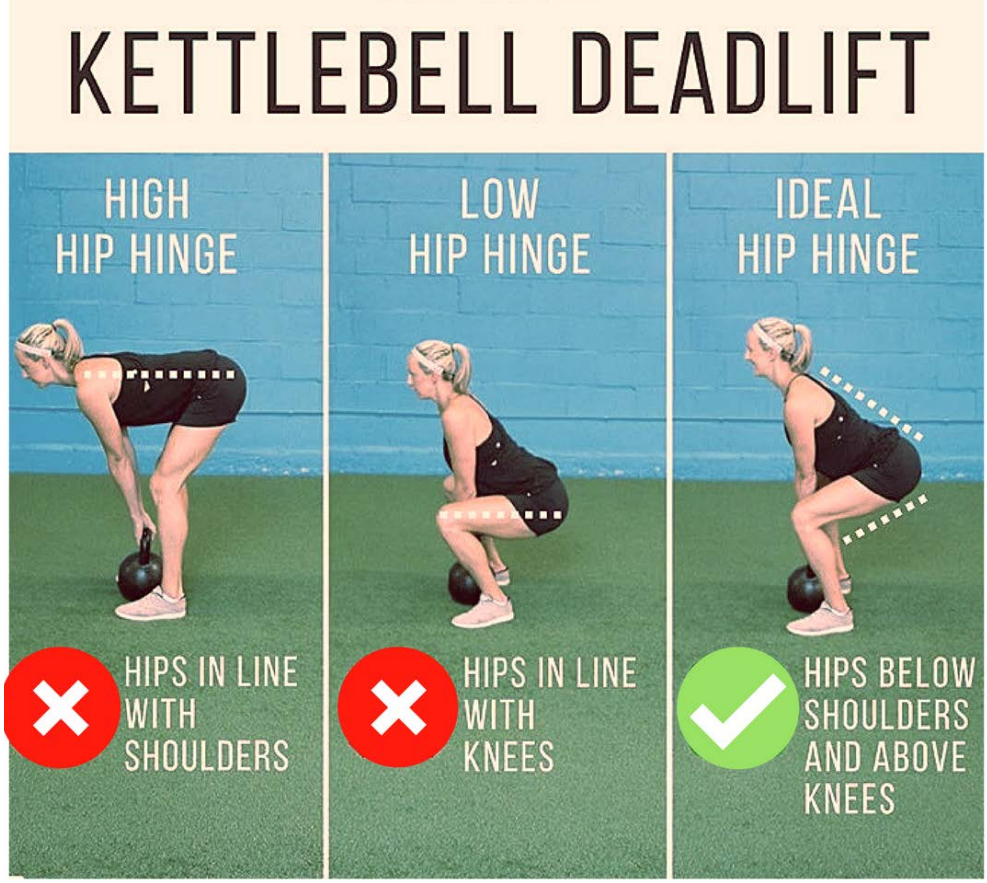


Almindelige fejl:

- Runder ryg
- Øjnene kigger nedad

Sådan gør du:

- Stå med en neutral rygrad, eller en ret ryg
- Se fremad



"High hip hinge" og "low hip hinge" er ikke "forkerte" men snarere "mindre ideelle." Som du kan se i alle tre billeder, opretholder hun en ret ryg, der når alt kommer til alt er det vigtigste i udførelsen af et dødløft, da det formindsker risikoen for skader. Der er dog nogle få grunde til, at *high hip hinge* og *low hip hinge* er mindre ideelle positioner:

HIGH HIP HINGE: Denne position får skuldrene til at trække ud over kettlebell'en, hvilket medfører at de nedre rygmuskler bliver brugt, når jernkuglen skal løftes fra gulvet. Hofterne er skubbet mindre bagud, hvilket betyder at balderne ikke kommer til at yde deres ret og hermed gøres løftet meget tungere.

LOW HIP HINGE: Denne position får knæene til at stå over hendes tæer – hvilket heller ikke involverer hoften optimalt – det er jo ikke en squat variant, vi har med at gøre.

DEN IDEELLE HIP HINGE: I et ideelt *hip hinge* placeres skuldrene over hofterne og hofterne over knæene. Fra denne position vil du være i stand til at holde skuldrene direkte over kettlebellen og placere ryggen i en sikker position. Det bliver også muligt at sidde længere tilbage i hofterne, så der arbejdes på haser, baller og lår på samme tid og ikke kun på én enkelt muskegruppe. Positionen vil også medføre at fødderne kan sætte mere kraft i gulvet og hermed gøres løftet meget mere effektivt.

Udgangspunktet for startpositionen til kettlebell deadlift er, at du forestiller dig en imaginær linje fra den ene fodsvang til den anden. Kettlebellen bør placeres direkte på denne linje.

Hvis du er udfordret på bevægeligheden og har svært ved at komme ned til kettlebellen ud fra dette udgangspunkt skyldes det højst sandsynligt et mobilitetsproblem. I så fald, anbefaler jeg at hæve kettlebell'en, og samtidig at arbejde på hofte mobiliteten og hase fleksibiliteten.

The Kettlebell Swing

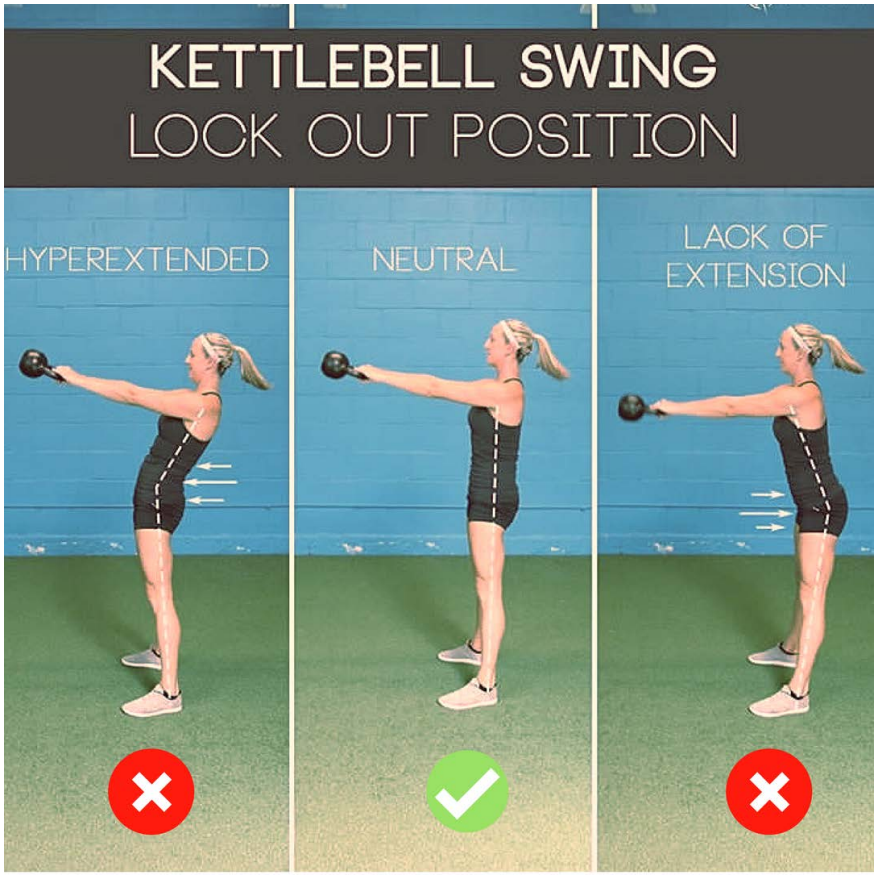
Her har vi med en helkropsøvelse at gøre.

Muskulært fokuserer "kettlebell swing" primært på baller og haser. Svinget laver en eksplosiv bevægelse og bruger hofterne til at skubbe kuglen fremad.

Selvom den betragtes som en hofte-dominerede øvelse, så træner *kettlebell swing* i virkeligheden hele kroppens muskulatur. Dine lår forlænger dine knæ for at give bevægelsen et ekstra power boost. Din core og rygmuskler holder din overkrop stabil og din ryg ret. Dine skuldre stabiliserer bevægelsen for at styre kuglens placering. Og når kuglen er på vej ned, skal musklerne sænke kuglens fart og samtidig bevare kontrol over din krop

"Improvement is made by daily work, focus and discipline. Repetition is the mother of skill."

– Scott Georgaklis



Kettlebell swingens lock out er meget vigtigt ikke alene for at forebygge skader, men også for at optimere effektiviteten i svinget.

Almindelige fejl:

En overudstrækt position (billede 1) udsætter din lænd for en aldeles uønsket position. Det er tit et tegn på, at du tænker for meget på at bruge dine hofter, i stedet for at skubbe dine ben ned i gulvet. Dette sker ofte, når der overdrives på the hip snap.

En underudtrækt position (billede 3) betyder som regel, at du ikke skubber fødderne nok ned i gulvet. Du prøver højst sandsynligt at løfte kuglen med dine arme, istedet for at bruge tyngden ned fra gulvet til at skubbe kuglen frem foran dig.

Sådan gør du:

Som du kan se i midterste billede, skal du stå lige som et bræt – så det er muligt at slå en lige streg fra skuldrene til fødderne. Dette er den ideelle lock out position og demonstrerer styrke og kontrol.

Tænk på at skubbe fødderne ned i gulvet, og skubbe toppen af hovedet op i loftet og samtidig stramme ballerne og lårene for at få fuld kontrol over positionen. Kettlebell'en kommer automatisk til at svæve ud foran dig p.g.a. den kraft du skubber ned i gulvet.

Når du trækker kettlebell'en tilbage mellem dine ben skal du forestille dig en imaginær trekant.

Hvis dine hænder og kettlebell er under den nederste linje af trekanten, kommer du til at lægge meget press på din lænd. I stedet for skal du sørge for, at dine hænder og kettlebell'en er placeret inde i trekanten! Det betyder, at dine baller og haser laver alt arbejdet når kuglen er på vej ned frem for at lænden belastes. Når du holder kuglen tæt in til brystkassen (som på billedet til højre) vil bevægelsen også blive meget mere effektiv.

Lunges

Lunges er en enkelt-ben-øvelse, der fokuser på ét ben/én side af gangen (dvs. unilateralt) i en assymetrisk position.

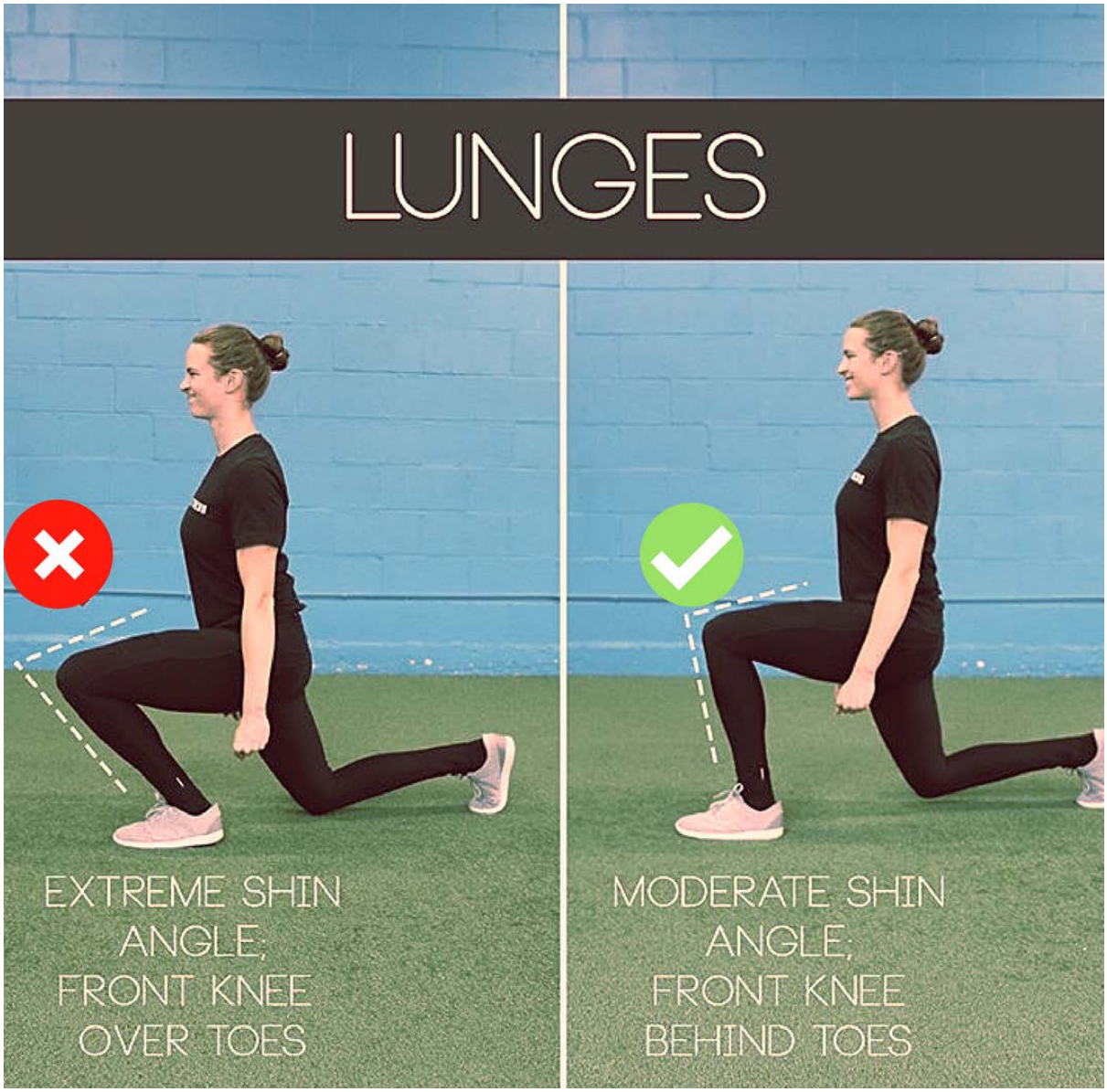
Enkelt-ben-øvelser frigør styrke og potentiale i bevægelseskvaliteten. De tapper ind i dine "primitive mønstre". Du lærte at gå i en sekvens. Du rullede over på siden, kravlede, hev dig selv op og endelig lærte du at stå og gå. Det var ikke altsammen unilateralt, men bevægelserne mellem trinene var. Og dette primitive mønster er, hvad enkelt-ben-bevægelser sigter på at genlære.

Der findes få bevægelser som enkelt-ben-variationer, der er lige så effektive til at identificere svage linjer, punkter der svinger ud og smertemønstre. Disse øvelser kan laves for at få styrke og for at blive større, og disse beskyttende bevægelsesmønstre kan også bruges til at opretholde funktionalitet.

Lunges eller *split squat* er rigtig gode øvelser for at opbygge styrke og stabilisere på en unilateral måde (hvor hvert enkelt ben trænes for sig). De hjælper med at forbedre balancen og koordinationen, og de er en af de mest funktionelle øvelser mht. at være tæt forbundet med ting, vi gør dagligt. Vi laver stort set *lunges* hver gang vi går fra at sidde på gulvet til at rejse os op.

Når du udfører *lunges* med den rigtige teknik opbygger du styrke i baller, haser og samtidig får du et godt stræk på hoftebøjeren. Disse muskler har en tendens til at være svage, så ved at målrette øvelser og lave de rigtige bevægelser udretter du ubalancer og styrker svagheder (bonus: giver stramme baller).

> *"Train the body for what you want it to do, not what you want it to look like in still photos."*
>
> *– Dr. Andreo Spina*

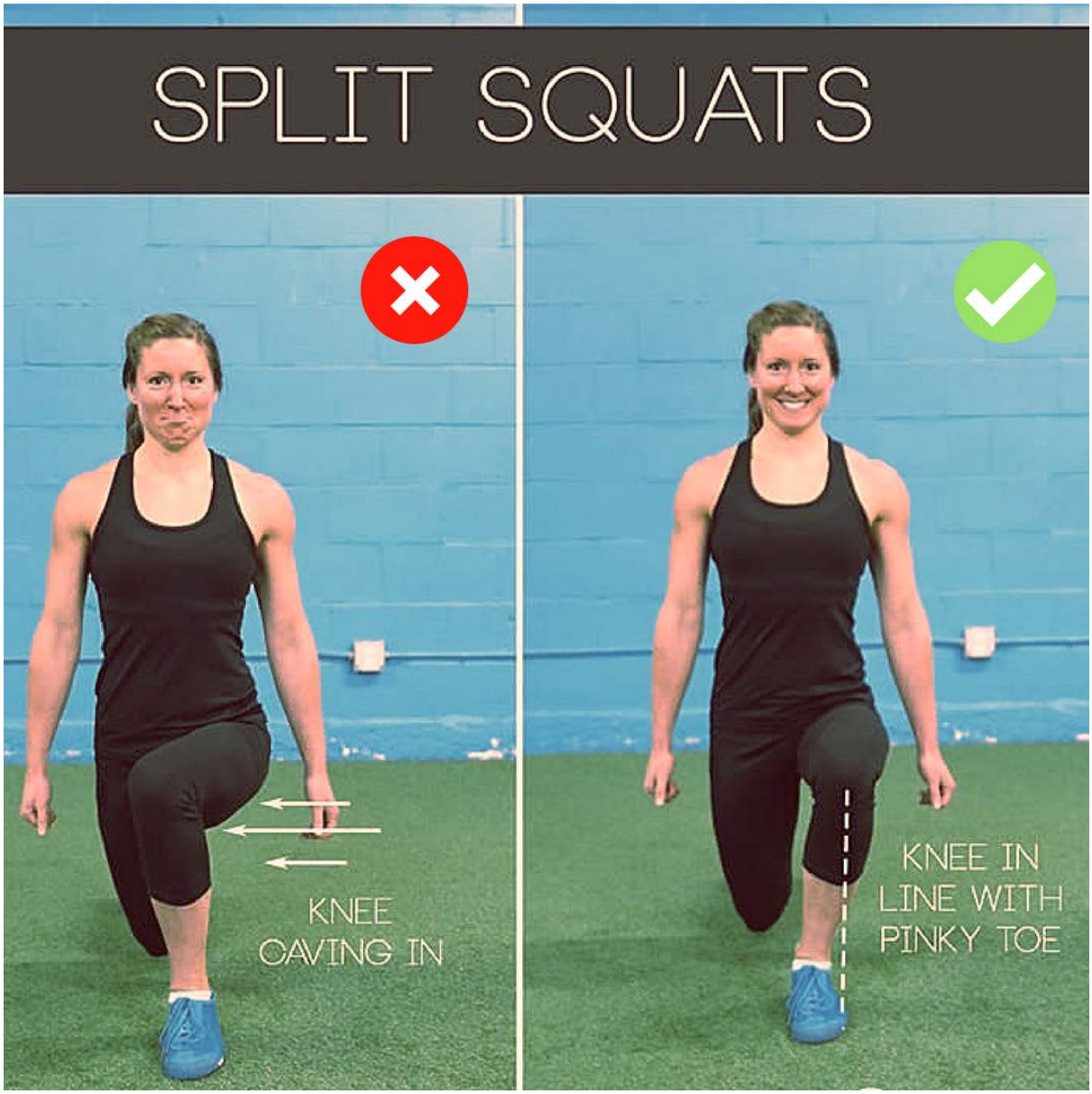


Almindelige fejl:

Det øverste knæ placeres langt over fødderne. Denne gentagne bevægelse kan gøre ondt foran i knæet.

Sådan gør du:

Hold hagen i en moderat vinkel (eller vertikal vinkel hvis dine knæ er meget følsomme) og hold knæene bag føddere. Dette vil fjerne al ubehag i knæene og gøre, at ballerne laver det hårde arbejde.



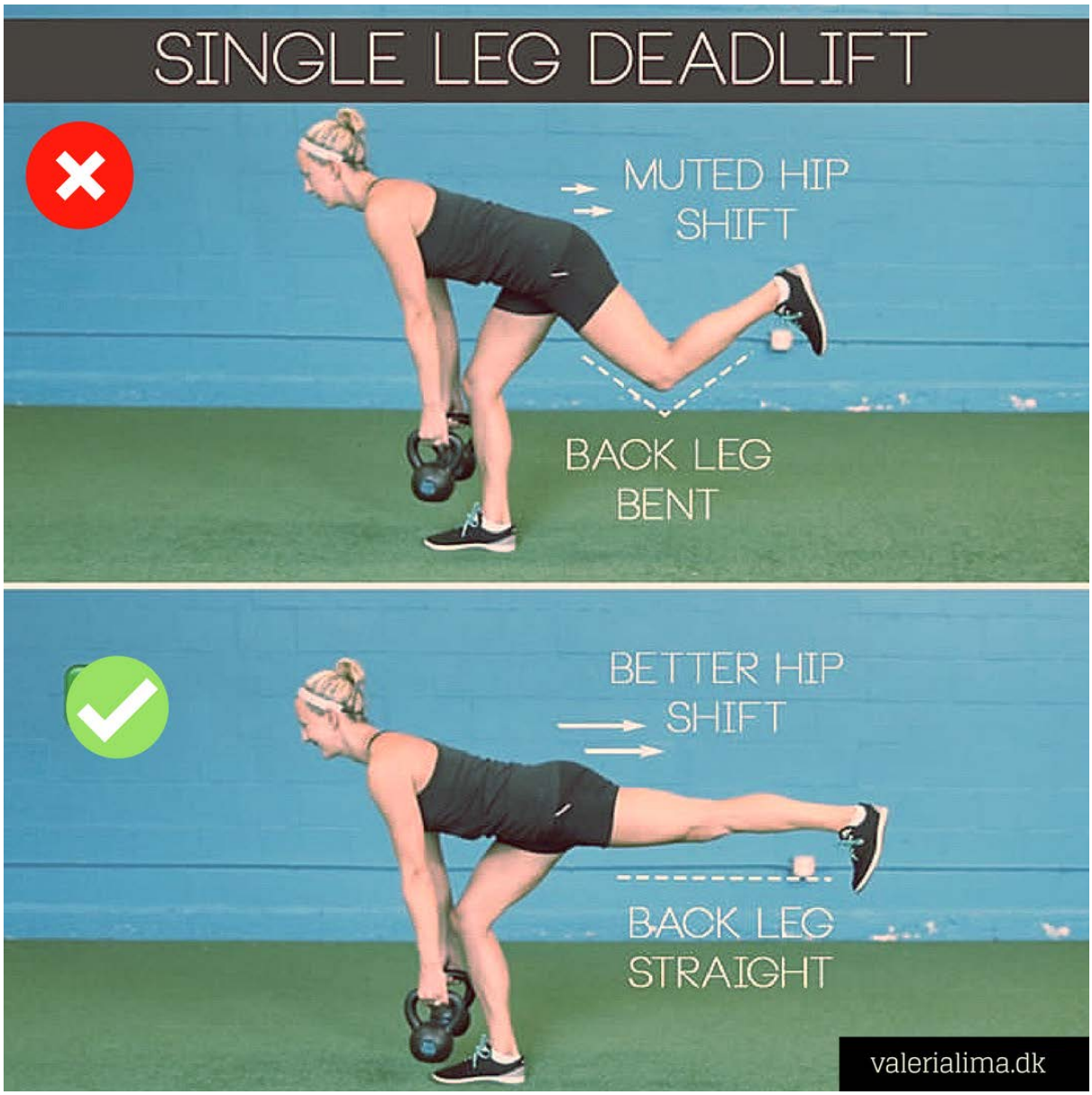
Almindelig fejl:

Foreste knæ peger indad.

Sådan gør du:

Placer dine knæ i en bedre stilling ved at stable knæet over lillitåen.

Single leg deadlift er en fremragende måde at arbejde med sin balance, stabilitet og styrken i den fod du star på. Jeg bruger dem tit i mine programmer og ser ofte fejl i udførelsen – her er to typiske fejl.

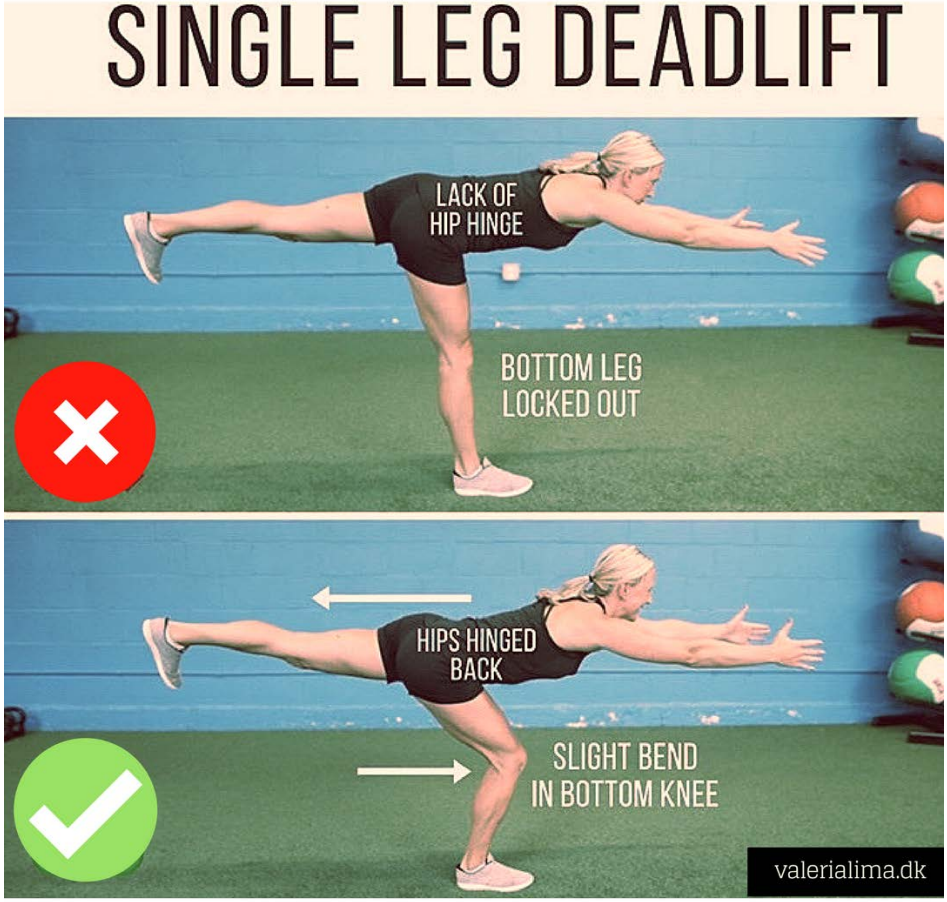


Almindelige fejl:

Bagbenet er bøjet, hvilket ender med at låse hoften. Hoften skal være åben så vi rammer ballerne og holder ryggen i en optimal stilling.

Sådan gør du:

Stræk bagbenet helt, da det aktiverer hofte. Og stiller dig i en meget bedre position.



Almindelige fejl:

En almindelig fejl ved udførelsen af single leg deadlifts (Et-bens dødløft) er at standbenet bliver udstrakt for meget. Dette får kroppen til at tippe frem og resulterer i at haserne bliver brugt for meget og ballerne bliver forsømt. Og når standbenet er for udstrakt kommer kettlebells'ene (hvis du arbejder med vægte) til at være alt for langt foran dig, hvilket overanstrenger den nedre del af din ryg.

Sådan gør du:

Knæ skal være let bøjet, hvilket gør at du lettere kan skubbe dine hofter tilbage og hermed holde jernkuglerne tæt på kroppen. Dette vil ikke alene være en bedre stilling til målretning og styrkelse af ballerne og haserne, men det vil også gøre din nedre del af ryggen meget gladere.

VIGTIGT:

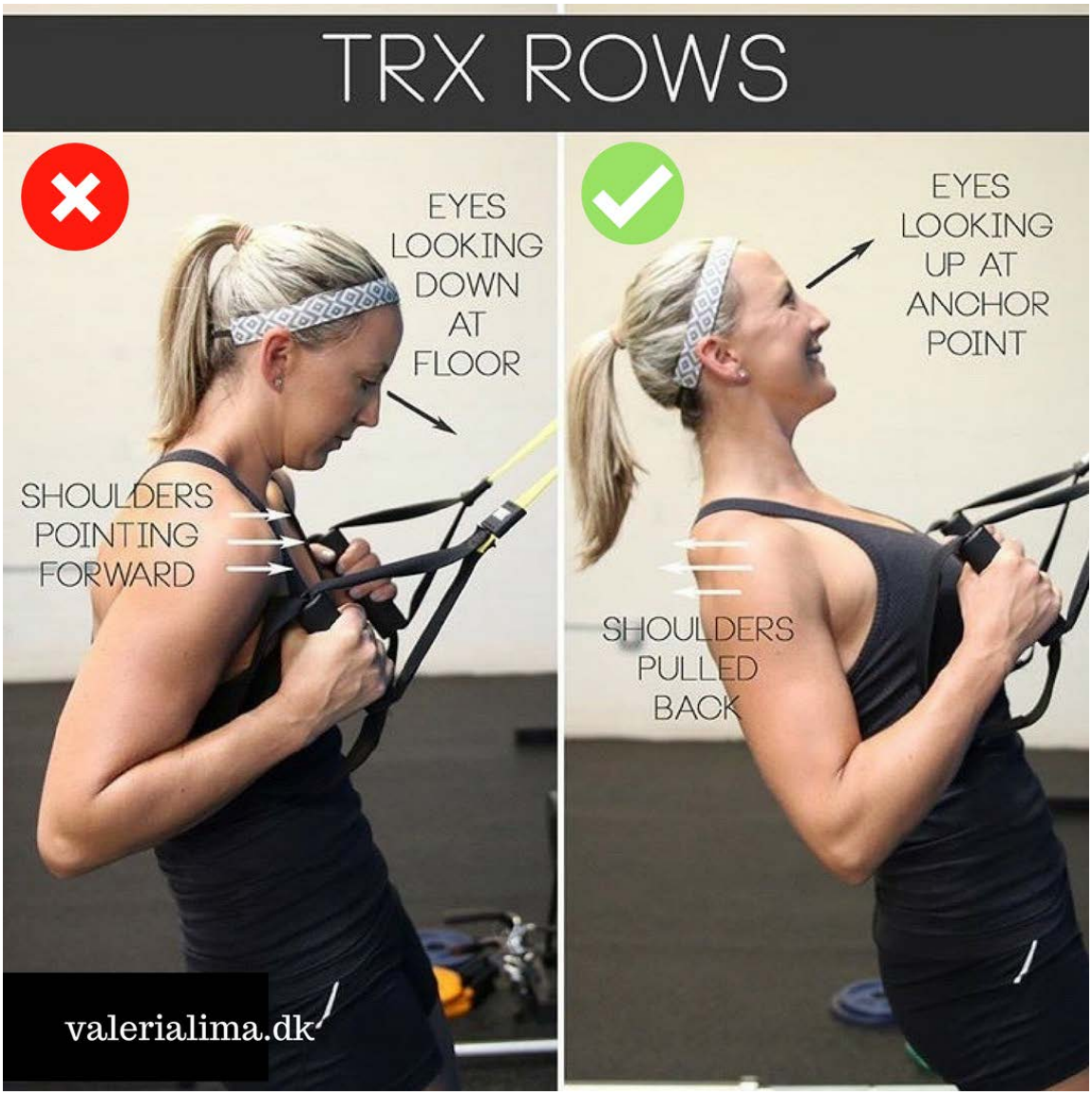
Meningen med "et-bens-dødsløftet" er at arbejde med det enkelte bens hip hinge mønster. Så hvis du har svært ved at udføre hip hing øvelsen, når du står på to ben, kan du ikke udføre den stående på et enkelt ben. Lær at mestre det grundlæggende først. Lær hip hinge-øvelsen.

Pull

Overkroppens "trækbevægelser" handler om at udvikle nogle bomstærke skuldre og en stærk ryg. Da stabile skuldre er mere afhængige af at trække nærmere end at skubbe, skal vi træne dette bevægelsesmønster på forskellige måder. Ved at mestre et træk fra en stabil core og en hofte, der er skubbet bagud, udvikles den stærke bagryg, hvilket gavner både altletiske og almindelige (funktionelle) hverdagsbevægelser. Netop derfor bør dette bevægelsesmønster være en prioritet.

"If we have the capacity to move there, we have the potential to get injured there, so we must have the desire to get strong there."

– Joe La Vacaa



TRX rows er en af de bedste måder at forbedre styrken i overkroppen, samtidig med at du er nødt til at engagere din core for at holde din krop i alignment.

Almindelige fejl:

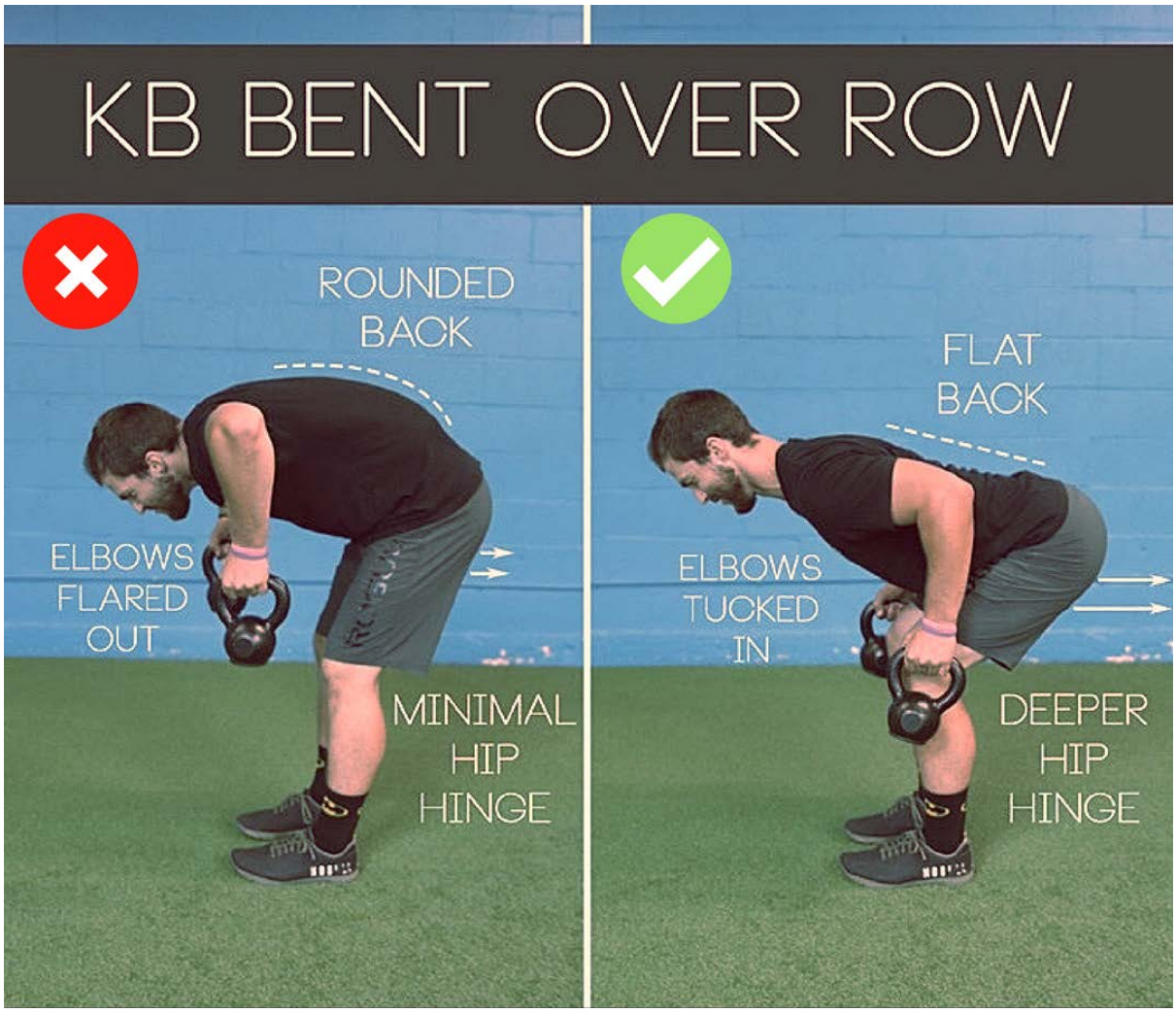
At kigge ned i gulvet. Dette får din nakke til at bøje for meget (cervical fleksion).

At krumme skuldrene på toppen af trækket. Dette betyder, at du overaktivterer brystmuskulaturen ved ikke at bruge ryg- og skuldermusklerne, hvilket er de muskler vi går efter at træne i denne øvelse.

Sådan gør du:

Hold blikket på TRX holdepunktet (hængslerne på væggen eller døren). Hermed sørger du for at din nakke er i en neutral stilling.

Ved at skubbe skuldrene tilbage aktiveres de rigtige muskler.



"Bent over rows" er en god måde at opbygge styrken i overkroppen, mens du samtidig arbejder med nogle hip hinge mønstre. Men hvis du kan mærke øvelserne i den nederste del af din ryg bør du lige få tjekket din position.

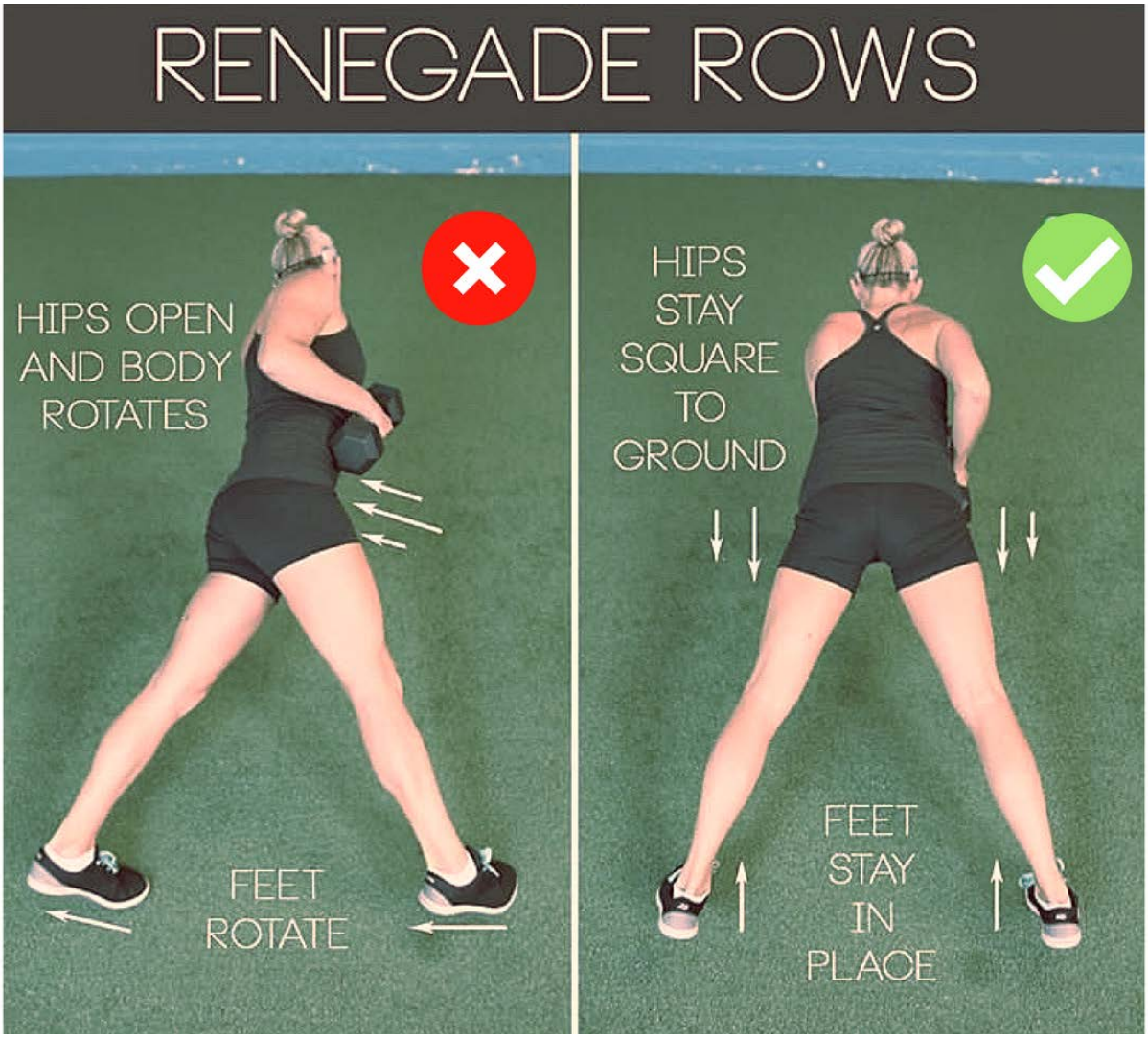
Almindelige fejl:

- Ryggen krummer.
- Hoften bøjes ikke bagud.
- Albuerne får lov til at stritte ud til siderne, hvilket efterlader jernkuglen ude foran tyngdefeltet. Dette sætter meget pres på den nederste del af ryggen.

Sådan gør du:

Bøj din hofte bagud og hold brystkassen åben – på den måde får du en ryg der er mere ret i startpositionen.

Hold albuerne ind til kroppen og træk vægten ind mod dine hofter. Dette får din overkrop og lats til at arbejde hårdt, mens presset på den nederste del af ryggen bliver lettet.



Dette er en rigtig god måde at få arbejdet på den øverste del af ryggen og på ens armmuskler, mens man samtidig også udfodrer sin core-muskulatur.

Almindelige fejl:

Hofterne er åbne og kroppen roterer når vægten løftes op.

Fødder glider over på siden. Det forudsager at den nederste del af ryggen roterer ekstra meget, hvilket i det lange løb kan forudsage smerter.

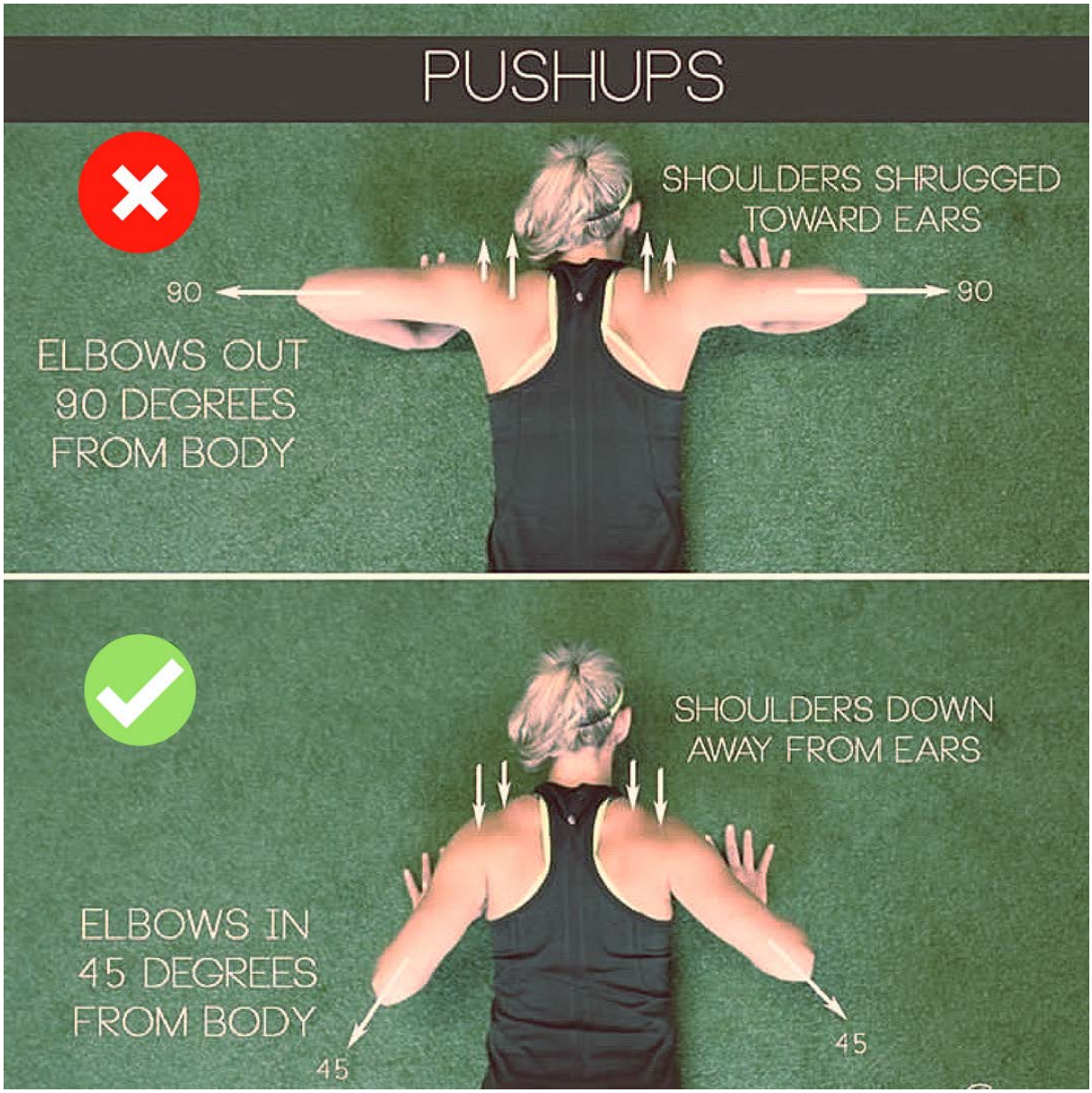
Sådan gør du:

Hofterne peger mod gulvet mens du løfter vægten eller hånden og bruger overkroppen i løftet. Når hoften peger mod gulvet demonstreres en kontrol og en beherskelse af bevægelsen.

Push

Den største udvikling i forhold til at se fremskridt i mestringen af push-ups sker ved at lære hele kropsbevægelsen der ligger i push mønsteret. Fra integreret core og hofte stabilitet til træning af overkroppens pressemuskulatur, er push-up en nøgleaktør i at lære at genere stabilitet og udvikle styrke. Når først du har lært færdigheden i den vandrette bevægelse bliver det lodrette push din næste udfordring.

> *"You're integrating all of your systems, because we're not just a bone system, we're not just a muscular system, and we're not just a connective tissue fascia system. We are a system of systems."*
>
> *– Mobilitywod*



Almindelige fejl:

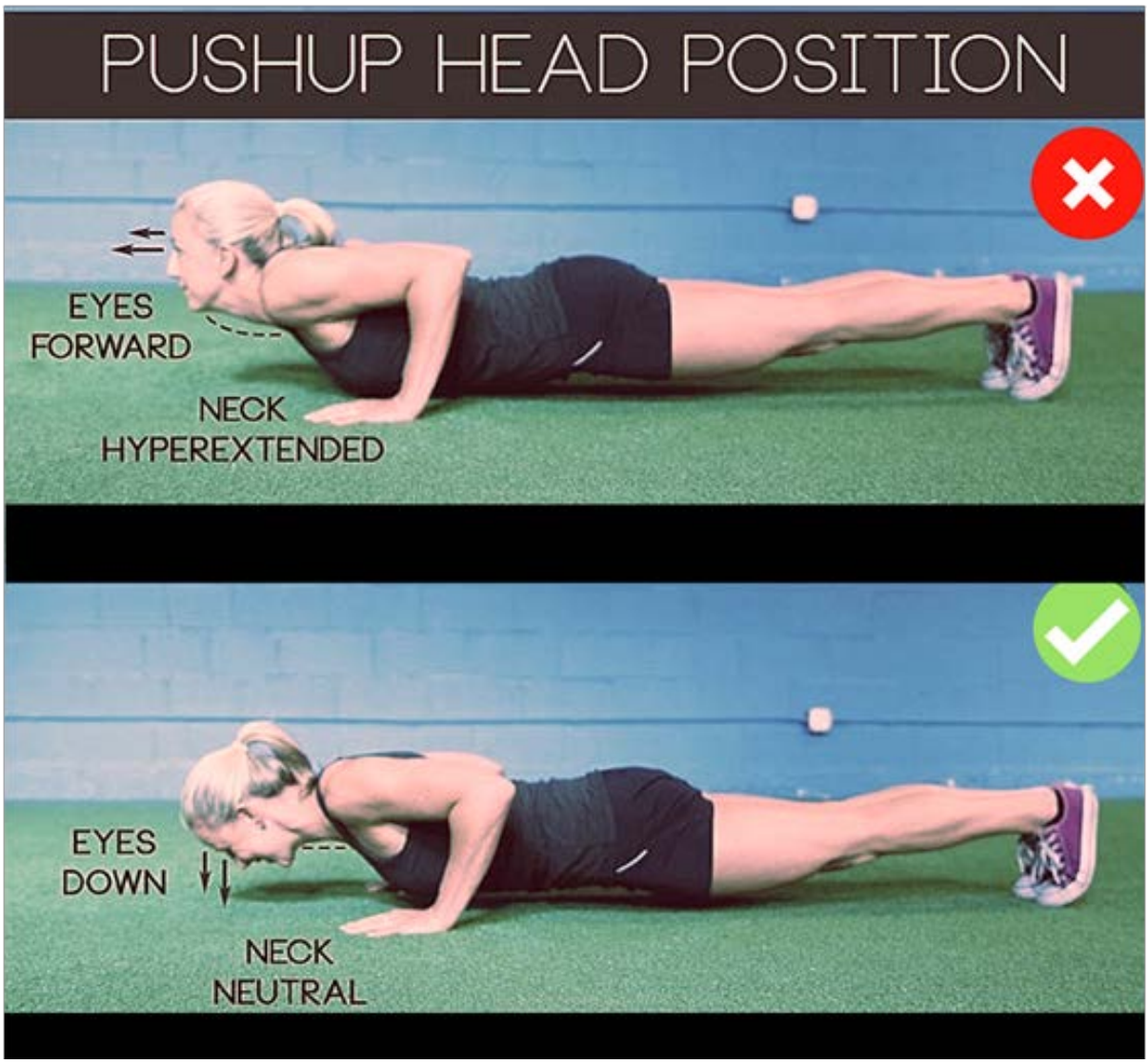
Krumme skuldre og albuerne peger en 90 graders vinkel fra kroppen.

Sådan gør du:

Hold skuldrene nedad og hold dem væk fra ørerne. Dette gør at pressemusklerne får lov at arbejde og får samtidig den øverste del af skuldrene til at slappe af.

Albuerne skal pege 45 grader væk fra kroppen, hvilket gør at de står i den optimale position.

Den ideelle armstilling former et "A" eller er "pileformet", hvis du forestiller dig en imaginær linje fra hoved til albue.



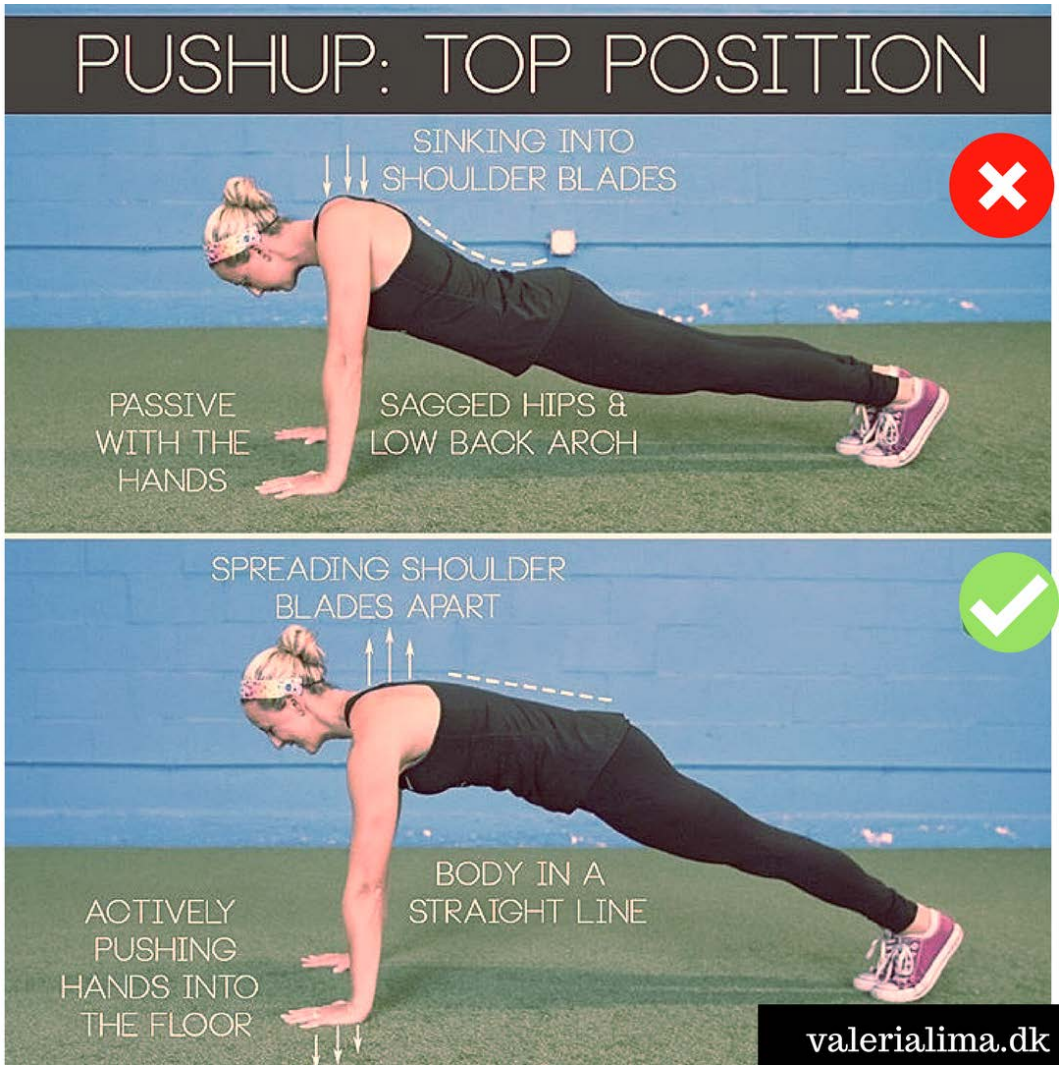
Almindelige fejl:

Overstræk i nakken. Denne position lægger stor belastning på din nakke, og det fører også til et overstræk i resten af kropsstillingen, så ryggen også begynder at bue.

Sådan gør du:

Øjnene kigger ned mellem dine hænder. Dette gør at din nakke bliver holdt i en neutral stilling.

Hold nakke i en neutral stilling. Sørg for at nakken heller ikke falder ned, da det også er en mindre optimal position som gør at dine push ups overordnet bliver svagere.



Almindelige fejl:

Hofterne falder ned og den nedre del af ryggen buer.

Afslutter ikke nok gennem hænderne og ind i skuldrene, når du er har skubbet dig væk fra gulvet.

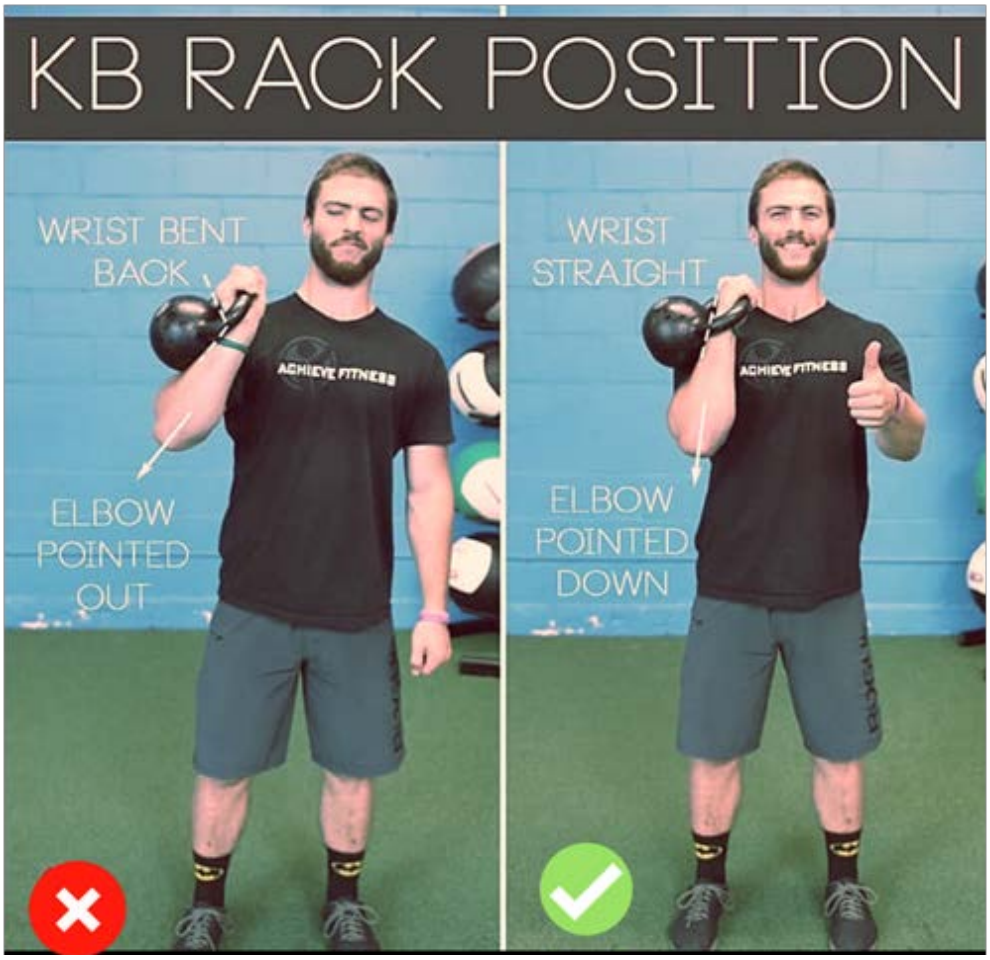
Sådan gør du:

Når du udfører en push up vil du gerne have at din kropsposition skal være i samme stilling, som når du laver en planke. Du skal gøre dit bedste for at holde kroppen så lige som muligt fra top til tå. Du skaber denne lige linje ved at stramme balderne og spænde op i coremuskulaturen.

Vær aktiv på toppen af din push up. Og hvis du vil have mest muligt ud af bevægelsen bør du forsætte med aktivt at skubbe dine hænder ned i gulvet indtil dine skuldre er spredt fra hinanden.

Om den perfekte push er vellykket er meget afhængig af stabiliteten i stammen, som er når hofter, core og skuldre arbejder sammen.

Når du går fra den vandrette push up til den lodrette skal du ikke kun være opmærksom på funktionen og kropsmønstret af skuldrene og overkroppen, men du skal nu være opmærksom på hele kroppen samtidig. Du skal især her have fokus på din core og hofterne og deres evne til at vise og opretholde en god position, spædning og kontrol gennem skuldrenes dynamiske bevægelser.



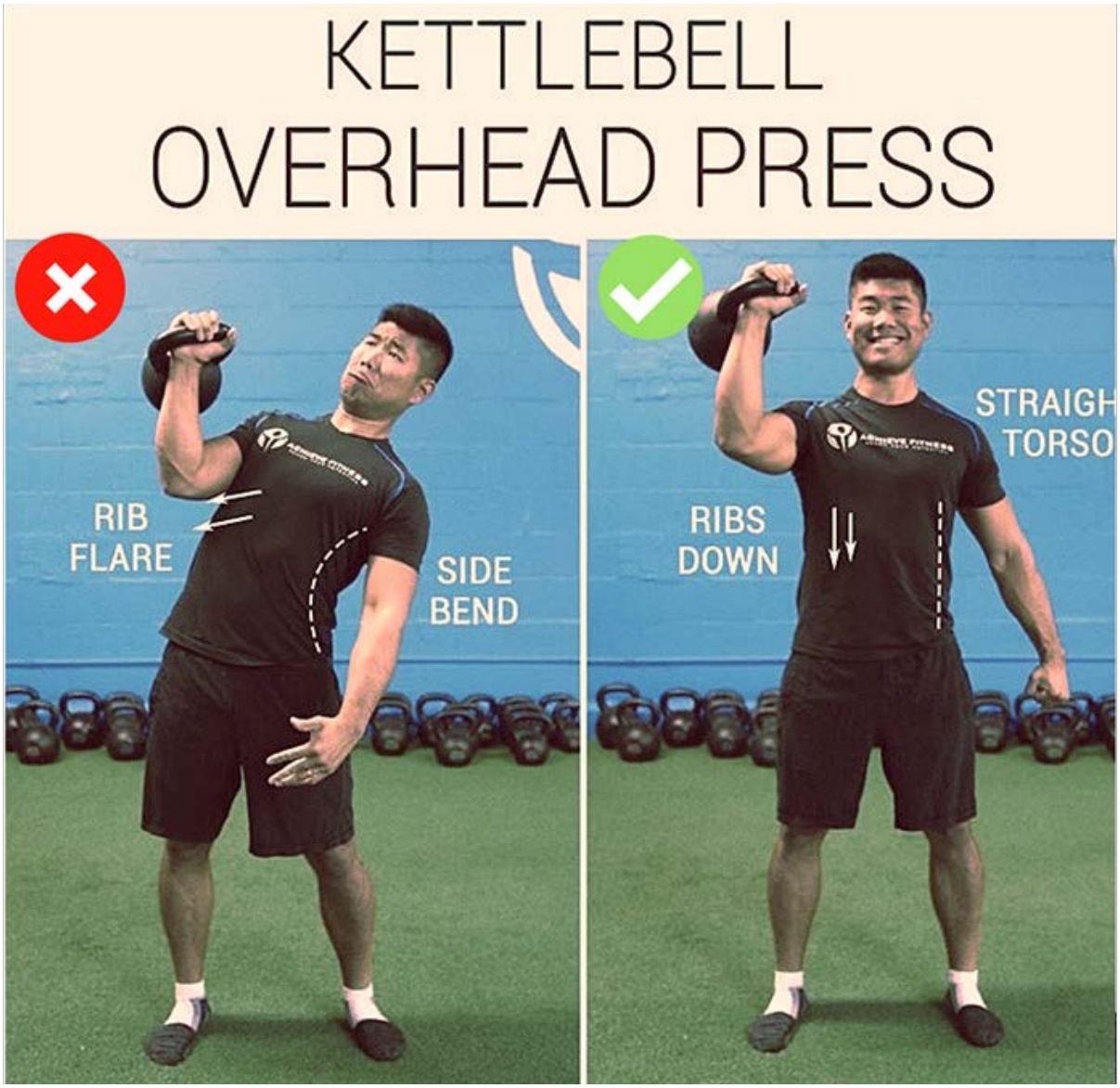
Kettlebell rack positionen giver dig et overhead press. En god startposition til en rack gør, at du vil kunne løfte endnu mere vægt med større effektivitet. Håndledspositionen er virkelig vigtig her. Et bøjet håndled giver manglende spænding i grebet, hvilket betyder, at der mangler stabilitet i skulderen. Med mindre stabilitet bliver en overhead press meget vanskeligere og mindre sikker.

Albuestillingen er også vigtig! Den vej kuglen kommer til at gå dikteres delvist af rackpositionen. Hvis armen er vinklet indad, vil det være meget sværere at lede kuglen opad på en effektiv måde. Hvis armen allerede er orienteret lodret, vil den opadgående bølge af kuglen være meget mere naturlig og let at opnå.

Det kræver skuldermobilitet at udføre et *kettlebell overhead press* korrekt.

Ideelt set vil toppen af presset se ud som på billedet til højre, hvor albuen er helt låst. Mellemrummet mellem arm og øre skal være med en afslappet skulder og ikke en krum skulder.

Venstre billede viser hvordan du ikke skal gøre: albue bøjet og ingen mellemrum mellem øre og arm. Dette er typisk et resultat af enten dårlig overhead mobilitet eller dårlig kontrol af din core, eller begge dele!



En stabil base er en nøglekomponent til et stærkt press.

Almindelige fejl:

At læne sig til siden og spredde ribbenene. Både lænet og spredningenen af ribbenene lader energien flyde ud, hvilket fører til et tab af spænding. Desto mere spænding du kan skabe og opretholde gennem hele din krop, desto stærkere bliver dine press.

Sådan gør du:

Lige overkrop og neutral ribben giver en meget stærkere og mere effektiv overhead press.

Carry

Det er blevet en glemt kunstart at kunne bevæge sin krop med glidende stabilitet og kontrol. Selvom *carry*-mønsteret kan indeholde belastende variationer som *farmers walk* (på billedet nedenfor), så er dette bevægelsesmønster forbundet med en generel bevægelse af kroppen. Fra at kravle til at gå, gå til løb, sprint til reaktionær agility, skal en person kunne vise evnen til at styre sin krop, også under længere varende situationer.

Løft er en god måde at forbedre styrke i sit greb og til at udfordre sin core på en dynamisk måde. Løft styrker endda også stabiliteteten i skuldrene.

Almindelige fejl:

At bevæge sig udenfor alignment dvs i skæve og akavede positioner. Ved at hælde kroppen ind mod vægten kommer kroppen ud af alignment.

Sådan gør du:

Skuldre lige og overkrop oprejst . Stå oprejst mens du går med kettlebell'en. Dette vil gøre at din core arbejder hårdere og at du får en bedre kropsholdning i hverdagen.

Jeg elsker at indarbejde kravl ind i træningen, da det kræver koordinering af både arme og ben. Denne koordinering fører til forbedringer i gangmønsteret og i den stående stilling og i aktiviteter som at gå, løbe og sprint!

Når det er så er sagt, så er det ikke nok bare at kravle på må og få. For at få mest udbytte af kravleøvelsen, skal du ikke kun være sikker på, at du udelukkende bruger den modsatte arm og det modsatte ben, men du skal også sørge for at holde dine hofter ned mod gulvet for at sikre, at du bruger din core muskulatur og stabiliserer din stamme, når du bevæger dine lemmer. Og det vil igen kunne mærkes i form af en/et mere effektiv gang, løb og sprint!

"Be brilliant at the basics."

– Mike Boyle

Copyright @ Valéria Lima 2017

www.valerialima.dk