

Udstrækningsguide

Udstrækning og mobilitet er meget vigtigt i forbindelse med al træning – også i forbindelse med træning på din romaskine. Udstrækning efter aerobic er essentielt for at minimere risikoen for skader og som forberedelse af kroppen til efterfølgende hårdere belastning.

Udstrækning som opvarmning bør efterfølges af aerobic i en kort periode (f.eks. roning i lavt tempo på romaskinen). Når du udfører udstrækning som opvarmning bør du holde strækket i 8 til 10 sekunder og strækket skal være statisk (du må ikke trække frem og tilbage i musklen). Når du udfører udstrækning efter træning (cool down) bør du holde strækket lidt længere – 15 til 20 sekunder.

Husk, at når du strækker ud skal det føles behageligt. Når du strækker f.eks. et ben eller en arm må det ikke begynde at ryste eller sitre – i så fald overstrækker du. Efterhånden som du bliver mere og mere fleksibel, bør du kunne udstrække dine muskler mere og mere.

Begynd din udstrækningssekvens mens du sidder på din WaterRower romaskine.

Halsen



- Sid ned på romaskinen i en oprejst position med afslappede skuldre
- Tilt hovedet til den ene side
- Føl et let sræk på den anden side af halsen
- Hold begge skuldre afslappede
- Hvis det er komfortabelt læg en hånd på siden af hovedet og træk let for at øge strækket
- Hold strækket i 10-20 sekunder og gentag øvelsen med den anden side af halsen

Skuldrene



- Sid ned i en oprejst position med afslappede skuldre
- Stræk en arm ud og hold den hen over brystet
- Brug den anden arm til at støtte og forøge strækket
- Hold strækket i 10-20 sekunder og gentag øvelsen med den anden arm

Triceps



- Sid ned på din romaskine i en oprejst position med afslappede skuldre
- Løft en arm op og bøj den bag ved halsen
- Lad hånden bevæge sig end langs med rygsøjlen
- Støt strækket ved at lægge den anden hånd på albuen

Bryst



- Sid ned i en oprejst position med afslappede skuldre
- Fold hænderne bag ryggen
- Løft forsigtigt armene bag ved ryggen
- Slap af i halsen og skuldrene
- Press skulderbladene sammen
- Hold strækket i 10-20 sekunder

Øverste del af ryggen



- Sid ned i en oprejst position med afslappede skuldre
- Fold hænderne foran kroppen
- Løft hænderne langsomt opad og fremad
- Rund den øverste del af ryggen og træk skulderbladene fra hinanden
- Hold strækket i 10-20 sekunder

Quadriceps



- Sid ned i en oprejst position med afslappede skuldre
- Bøj et ben og træk hælen op mod din krop
- Lad knæet hvile let på siden af skinnen eller forsigtigt på gulvet
- For at øge strækket kan du sidde oprejst og skubbe hoften fremad
- Hold strækket i 10-20 sekunder og gentag øvelsen med det andet ben

Haser



- Sid ned i en oprejst position med afslappede skuldre
- Læg den ene fod på fodpladen
- Støt med det andet ben på gulvet
- Du skal nu mærke et stræk bag på det udstrakte ben
- For at forøge strækket skal du kippe frem ved hofterne, mens du holder ryggen strakt.
- Hold strækket i 10-20 sekunder og gentag med det andet ben

Ballemuskulatur



- Sid ned i en oprejst position med afslappede skuldre
- Løft et ben op læg anklen på knæet af det modsatte ben
- Det modsatte ben skal støtte på gulvet
- Brug dine hænder til at støtte det krydsede ben og til at forøge strækket
- Hold strækket i 10-20 sekunder og gentag med det andet ben

Nederste del af ryggen



- Læg på maven på gulvet/gulvtæppet/måtten
- Sæt dine håndflader direkte under dine skuldre
- Løft overkroppen langsomt op udstræk din rygsøjle
- Hold strækket i 10-20 sekunder og gentag 2 til 3 gange