

Styrketræning for rullere

Kopieret fra: www.Go-motionshop.dk.

Se også dette link, hvor øvelserne vises live: http://www.gomotion.dk/pe1.asp?p_id=250&page=1

Når man løber på rulleskøjter oplever man, specielt i starten, en kraftig udtrætning i specifikke muskelgrupper. En af de vigtigste ting at få på plads er derfor muskelstyrken - konditionen skal nok komme af sig selv med træningen. For at forebygge skader og undgå for meget muskelømhed er styrketræning en rigtig god investering. Et vigtigt princip når det gælder styrketræning, er, at denne skal være specifik.



I den følgende billedserie har vi forsøgt at finde en række øvelser, der benytter bevægelsesmønstre, der ligner rulleskøjteløb, samt øvelser der træner de muskler som ofte bliver udtrættet. Efter nogen tid med denne ekstra styrketræning, skulle du gerne opleve, at rulleskøjteløbet både går nemmere og med mindre udtrætning i ex lænden, ballerne og lårene.

Begynd med at træne teknikken i de forskellige øvelser inden intensiteten øges. Når teknikken er på plads og kroppen er tilvænnet den nye træningsform, kan der trænes med maksimal indsats. Øvelserne skal udføres så eksplosivt som overhovedet muligt for at have den tilsigtede effekt. Det er altså ikke et spørgsmål om at kunne udføre så mange gentagelser som muligt, men at udføre dem så godt som muligt. Som med al anden træning gælder det, at kvalitet kommer frem for kvantitet!

Efter indkøringsperioden udvælges tre af de letteste øvelser og disse trænes to gange om ugen. Hver øvelse udføres med 2 x 8-10 maksimale gentagelser. Der skal være forholdsvis lang pause mellem sættene. Det gælder om at være 100% klar, så man kan yde en optimal indsats. Herefter kan man progredierte træningen ved at inkludere sværere og mere belastende øvelser, men der bør ikke trænes mere end fire øvelser pr. træningsgang. Gentagelserne skal stadig holdes på 8-10, mens antallet af sæt kan øges til tre.

Inden træningen er det selvfølgelig vigtigt med en grundig opvarmning! Efter noget tid kan de lettere og mere generelle øvelser indgå i opvarmningen og fokus kan lægges på de hårde og mere teknisk krævende øvelser.

God fornøjelse og god rulletur.

Foto og tekst: Claus Venlov og Tom G. Knudsen [Go-motion.dk](http://www.Go-motion.dk)

På billederne: Maria Franczyk

Udført i samarbejde med Copenhagen Inline Club www.c-i-c.dk

Øvelse 1 - Skøjtetag

1. Udgangsstilling. Stående med vægten på et let bøjet ben (venstre). Overkroppen er let bøjet forover. Positionen på overkroppen forbliver sådan under hele øvelsen.
2. Højre ben trækkes ind så begge samles lige under kroppen. Derefter skydes venstre ben ud til siden.
3. Nu er kropsvægten placeret på højre ben. Gentag øvelsen i en lang glidende bevægelse.

Bevægelsen i denne øvelse er meget lig selve rulleskøjteløbet. Styrker flere muskelgrupper, men sætter specielt belastning på lår og balle.



1.

2.

3.

Øvelse 2 - Hop over plint med benskit

1. Udgangsstilling. Det ene ben på gulvet og det andet ben på plinten. Sæt af med det ben som står på plinten.
2. På plinten skiftes ben.
3. Herefter lander det modsatte ben på den anden side af plinten. Gentag øvelse fra denne side. Øvelsen udføres i en lang bevægelse uden stop på plinten.

Eksplosiv øvelse for lår og balle muskulatur.



1.

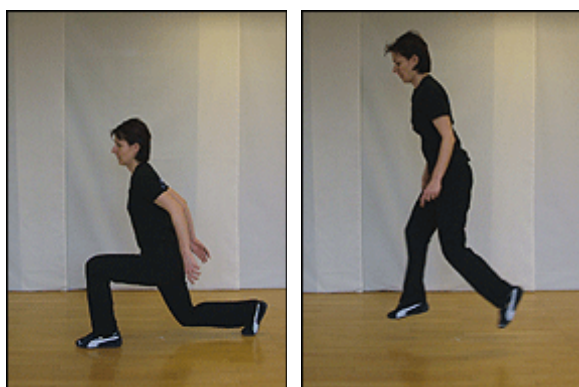
2.

3.

Øvelse 3 - Benshift

1. Udgangsstilling. Begge ben er bøjet i en lang gangstående stilling. Let spredte ben. Sæt nu af med begge ben og hop så højt du kan. Træk gerne med begge arme så du kan få højde på hoppet.
2. I luften skiftes der ben så det bagerste ben nu bliver placeret forrest. Du lander på sammen måde som udgangsstillingen. Godt ned i begge ben.

Stor belastning på lår og balle. Kan være lidt hård for knæene.

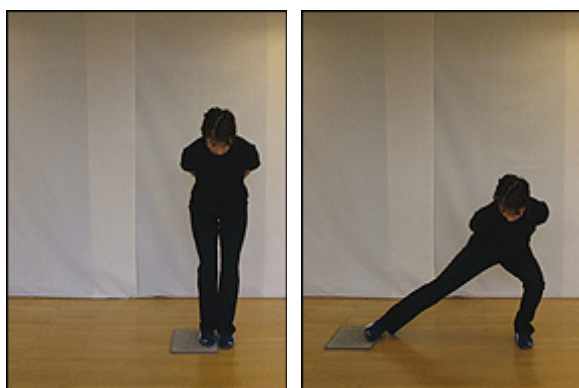


- 1.
- 2.

Øvelse 4 - Slide på gulvklud

1. Udgangsstilling. Stående med let bøjet ben. Højre fod er placeret på en gulvklud. Vægten er på venstre ben. Overkroppen er let bøjet forover. Positionen på overkroppen forbliver sådan under hele øvelsen.
2. Glid nu højre ben ud til siden med gulvkluden uden foden mens du bøjer ned i venstre ben. Træk højre ben tilbage imens du lægger et ganske let pres mod gulvkluden (mod gulvet). Stop bevægelse når du er tilbage ved udgangsstillingen. Gentag øvelsen med det andet ben.

Belastning på lår og balle. Kan du sætte den rette belastning så vil du kunne mærke øvelsen også kan være hård for musklerne på indersiden af låret.



- 1.
- 2.

Øvelse 5 - Rygøvelse med sandsæk

1. Udgangsstilling. Stående med let spredte ben og en sandsæk på nakken.
2. Hold ryggen ret mens du bøjet ned i begge ben og vipper overkroppen frem ved at bøje i hoften. Løft tilbage til udgangsstilling.

Træner muskulaturen i ben og ryg.



1.

2.

Øvelse 6 - Højdehop

1. Udgangsstilling. Stående med let skredte ben. Sæt af på begge ben og hop så højt du kan. Brug begge arme til trække med dig op med.
2. Træk begge ben helt på til brystkassen. Land igen på begge ben og gentag øvelsen lige umiddelbart efter landing.



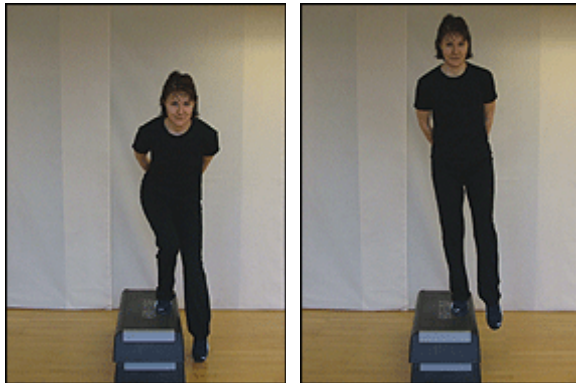
1.

2.

Øvelse 7 - Kropsløft på plint

1. Udgangsstilling. Stående med det ene ben på gulvet og det andet ben på plinten. Løft nu kroppen op ved hjælp af det ben som er placeret på plinten. Hold hænderne samlet på ryggen så de ikke hjælper med i bevægelsen.
2. Kom helt op indtil benet næsten er i strakt position. Bøj igen langsomt i det ben som er placeret på plinten så du kommer tilbage til udgangsposition.

Belastning for muskulaturen i lår og balle.

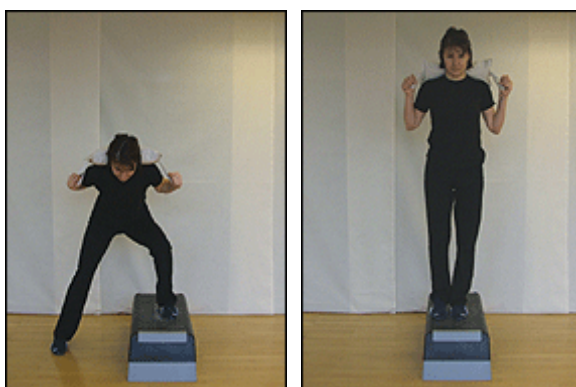


1.

2.

Øvelse 8 - Kropsløft på plint med sandsæk

Sammen beskrivelse som ved øvelse 7. Men denne gang er der større afstand fra benet på gulvet og ind til plinten. Samtidig så gennemføres øvelsen også med en sandsæk på nakken.



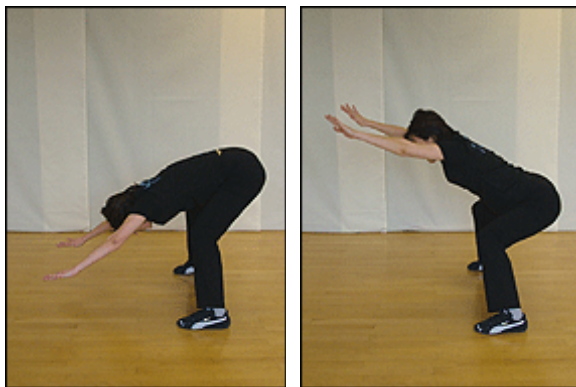
1.

2.

Øvelse 9 - Rygøvelse

1. Udgangsstilling. Stående med spredte ben. Begge ben er bøjet. Begge arme er enten som på billedet oppe over hovedet eller du kan også have den bag nakken. Den første position sætter en højere belastning.
2. Løft overkroppen op som vist på billedet. Det er vigtigt bevægelsen foregår i ryggen og ikke i hoften. Lav bevægelsen i roligt tempo. Sænk igen overkroppen tilbage til udgangsstilling.

Sætter specielt belastning på rygmuskulaturen.

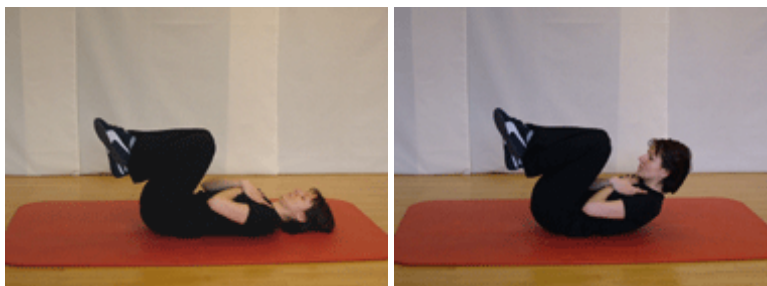


1.

2.

Øvelse 10 - Maveøvelse

- 1 Udgangsstilling. Liggende på ryggen med begge ben bøjet og hoften bøjet. Placer begge hænder på brystet eller oven på hovedet.
2. Løft overkroppen fri fra gulvet i roligt tempo. Løft så højt du kan. Sænk igen overkroppen, men stop inden du rammer gulvet. Gentag øvelsen. Lad hovedet blive i samme position som i udgangsstillingen.



1.

2.