

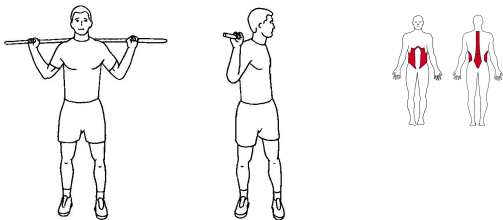
Du kan øge din effektivitet i kajakken ved at træne varieret samt målrette din træning mod øget smidighed i muskler, der har tendens til at blive for korte samt styrke de muskler, der har tendens til at blive for svage. Dette program bør laves i fitnesscentret og gør dig i stand til at ro hurtigere, længere samt giver en bedre kajakoplevelse. Udover at blive mere effektiv i kajakken, kan øvelsesprogrammet gøre dig mere modstandsdygtig overfor skader.

Øvelse 1-4 er bevægeligheds-øvelser og skal gøre kroppen klar til de efterfølgende styrkeøvelser. Øvelse 5-12 laves 3 sæt á 10-12 repetitioner i de første måneder af træningen.

For gradvis at gøre kroppen stærkere, er det vigtigt at vægtbelastningen gradvis øges. Er du ny til styrketræning, så start med 2 gange om ugen. Du kan gradvist øge til 3 gange om ugen, hvis du ønsker at opnå yderligere forbedringer.

I de første uger bør du have fokus på teknikken, så kroppen tilvænnes øvelserne. De næste 4-6 uger kan muskulaturen tåle yderligere belastning, så der stimuleres til øget muskelmasse. Her kan du øge vægtbelastningen til 50-75% af din kropsvægt, således at de sidste par gentagelser i hvert sæt opleves relativt hårde. Herefter er du klar til at fortsætte med at træne maksimal styrke, der kan bidrage til et kraftigere pagaj-tag.

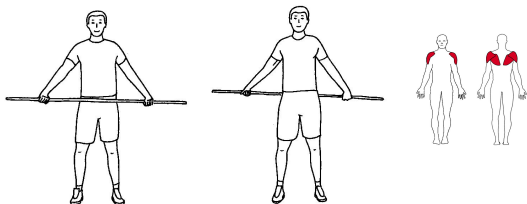
Hvis du har stor erfaring med styrketræning, kan vægten i øvelserne øges til 75-100% af kropsvægten og antallet af gentagelser reduceres (5 sæt á 3-6 rep.).



1. Stående overkropsrotation

Stå med stangen hvilende bag hovedet. Drej overkroppen fra side til side. Lav gerne bevægelsen 15-20 gange.

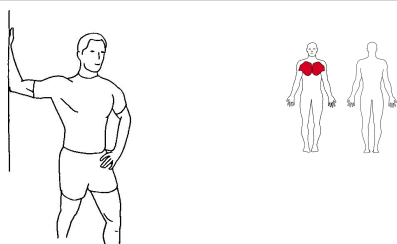
Vægt: **kg, Sæt:** , **Reps:**



2. Shoulder dislocation, smalt greb

Hold en stang med et greb lidt bredere end skulderbredde foran kroppen. Før stangen med strakte arme i en cirkelbevægelse op over hovedet og ned bag på ryggen. Bevæg på samme måde tilbage til udgangspositionen. Lav gerne bevægelsen 15-20 gange.

Sæt: , **Reps:**



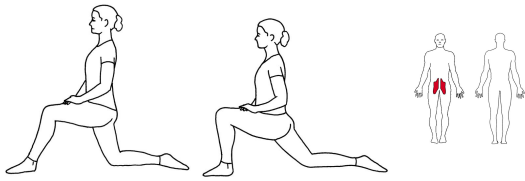
3. Bryst 1

Stå med siden til en dørkarm eller lignende. Stræk den ene arm ud og placér underarmen mod dørkarmen på højde med hovedet. Drej kroppen langsomt væk fra dørkarmen til der mærkes et godt stræk i brystmuskulaturen. Hold 30 sek. og byt arm.

Gentag gerne strækket 2-3 gange på hver side.

Varighed: , **Sæt:** , **Reps:** , **Pause:**





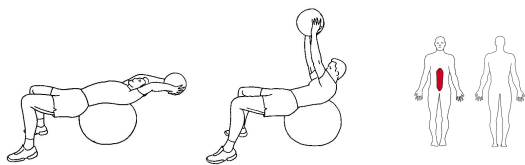
4. Hoftebøjer 2

Sid i frierstilling på en måtte med en åben knævinkel i det forreste ben. Placer hænderne i hoftehøjde og bøj yderligere i det forreste ben. Hold positionen 30 sek. og mærk at det strækker på forsiden af låret på modsatte side. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag. Det er vigtigt at ryggen holdes ret under udførelsen.

For yderligere stræk, så stræk samme arm som bagerste ben op mod loftet.

Gentag gerne strækket 2-3 gange på hver side.

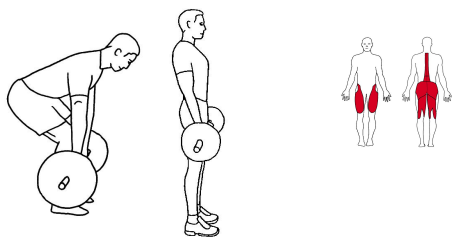
Varighed: , **Sæt:** , **Reps:** , **Pause:**



5. Mavebøjning på bold 3

Lig med overkroppen på bolden og hold en lille bold i strakte arme over brystet. Løft i en jævn bevægelse bolden og overkroppen, således at kun den nederste del af ryggen er i kontakt med bolden. Returnér til udgangsposition og gentag.

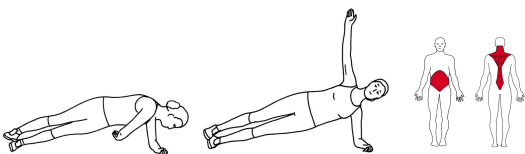
Vægt: kg, **Sæt:** 3 , **Reps:** 12



6. Dødløft

Hold blikket nedad under hele øvelsen. Vægtstangen hænger i strakte arme og føres op og ned så tæt på kroppen som muligt men uden, at den forstyrrer brugen af korrekt bevægelse og teknik. Træk vejret ind på vej ned, hold det i øvelsens nedre fase, og pust derefter ud på vej op. Hvis øvelsen kun gennemføres med løft opad (olympisk løft), trækkes vejret godt ind før stabilisering og opløft påbegyndes. Hold neutral stilling i lænden, og forsøg at holde dette gennem hele opløftet. Hav en skulderbreddes afstand mellem benene, tyngdepunktet holdes lige gennem kroppen og med lidt mere vægt på fodens bagerste del.

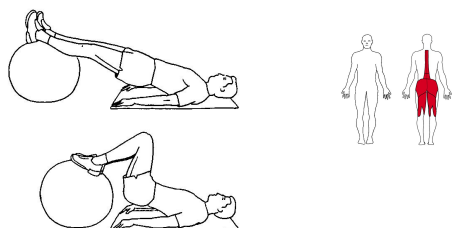
Vægt: kg, **Sæt:** 3 , **Reps:** 12



7. Planken på siden m/ rotation

Placer dig selv i en sideplankeposition. Før armen under kroppen, vend tilbage og stræk armen op mod taget. Hold kroppen stabil gennem hele øvelsen.

Sæt: 3 , **Reps:** 12

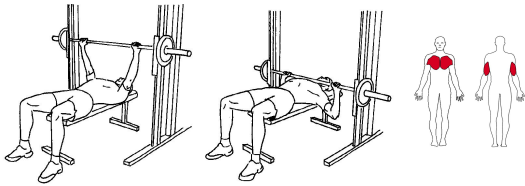


8. Liggende lårcurl m/bold

Lig udstrakt med begge ben på bolden, bækkenet fri af underlaget og armene ned langs siden. Spænd i hasemuskulaturen og træk bolden op under dig. Rul roligt tilbage og gentag.

Sæt: 3 , **Reps:** 12

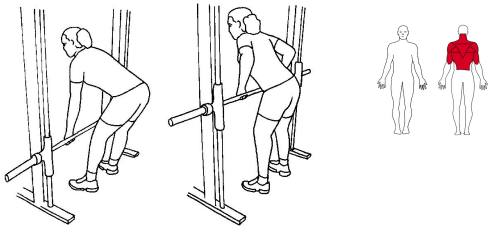




9. Bænkpres i Smith-stativ

Lig med fødderne i gulvet og hold stangen i strakte arme. Grebet skal være lidt bredere end skulderbredde. Sænk stangen langsomt, til den berører brystet, og pres op igen med større hastighed.

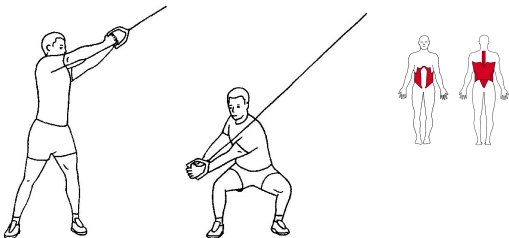
Vægt: **kg, Sæt: 3 , Reps: 12**



10. Stående roning i Smith-stativ

Placer benene således at tæerne er foran stangen. Tag fat om stangen med skulderbredt greb. Stå let foroverbøjet med ret ryg og let bøjede knæ. Start øvelsen med at trække skuldrene bagud, bøj i albuerne og før armene langs kroppen. Løft stangen mod maven og pres skulderbladene sammen i slutfasen. Sænk tilbage og gentag øvelsen.

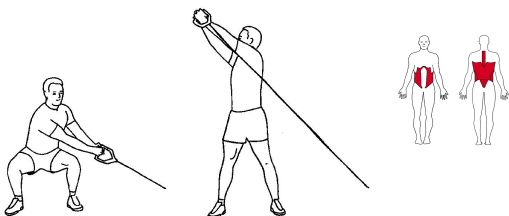
Vægt: **kg, Sæt: 3 , Reps: 12**



11. Krydstræk med rotation og knæbøj 2

Stå siden til trækapparatet. Roter overkroppen og tag fat i et håndtag i øverste hjul med begge hænder. Før strakte arme diagonalt og ned foran kroppen samtidigt med du går ned i knæbøjninger. Før dig op til stående samtidigt med at du fører armene roligt tilbage til udgangspositionen og rotér overkroppen mod trækapparatet. Blikket følger armenes bevægelse.

Vægt: **kg, Sæt: 3 , Reps: 12**



12. Krydstræk med rotation og knæbøj 1

Stå med siden til et trækapparat. Gå ned i knæbøjningsposition og tag fat i et håndtag i nederste hjul med begge hænder. Før dig op i stående samtidigt med du fører strakte arme diagonalt på skrå opover og roterer overkroppen. Blikket følger armene. Sænk armene roligt til udgangspositionen samtidigt med du går ned i knæbøjninger.

Vægt: **kg, Sæt: 3 , Reps: 12**

