

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.

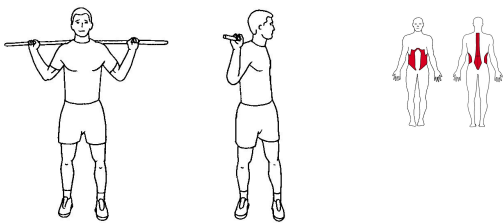
Dette program kan du lave hjemme og gør dig i stand til at ro hurtigere, længere samt giver en bedre kajakoplevelse. Udover at blive mere effektiv i kajakken, kan øvelsesprogrammet gøre dig mere modstandsdygtig overfor skader.

Øvelse 1-4 er bevægeligheds-øvelser og skal gøre kroppen klar til de efterfølgende styrkeøvelser. Øvelse 5-11 laves 3 sæt á 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.

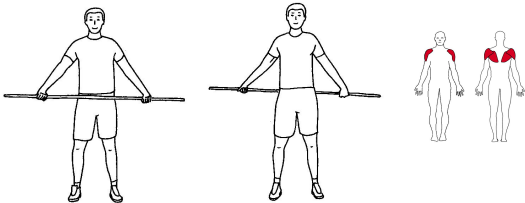
Hvis du har stor erfaring med styrketræning, kan vægten i øvelserne øges til 75-100% af din maksimale styrke og antallet af gentagelser reduceres (5 sæt á 3-6 rep.).



1. Stående overkropsrotation

Stå med kosteskafte hvilende bag hovedet. Drej overkroppen fra side til side. Bevægelsen skal ikke overdrives. Lav gerne øvelsen 15-20 gange.

Vægt: **kg, Sæt:** , **Reps:**

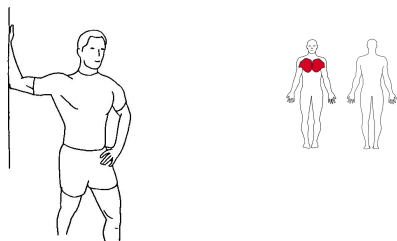


2. Shoulder dislocation, smalt greb

Hold et kosteskafte 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 øvelsen 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 2-3 gange på hver side.

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



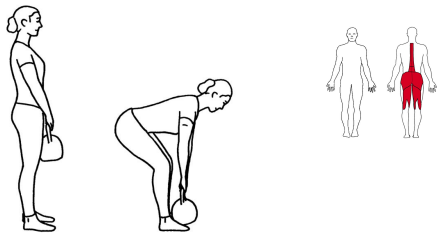
4. Hoftebøjer 2

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.

Gentag gerne 2-3 gange på hver side.

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





5. Rumænsk dødløft m/én kettlebell

Hold en kettlebell, eller en byrde af samme vægt, med begge hænder foran hoften. Skuldre og overkrop skal være i neutral, afslappet udgangsstilling og knæene let bøjet. Før bagdelen bagover og sænk vægten ned mellem fødderne. Gå så langt som bevægelsen tillader. Returner derefter til udgangspositionen ved at føre hoftepartiet fremad.

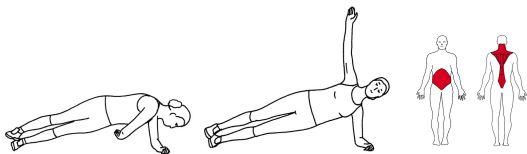
Vægt: **kg, Sæt: 3 , Reps: 12**



6. Siddende rotation av overkop med håndvægte

Sid på en måtte med bøjede hofter og knæ og med en vægt i begge hænder foran dig (udføres evt uden vægt). Læn overkroppen lidt bagover og roter overkroppen roligt til hver anden side.

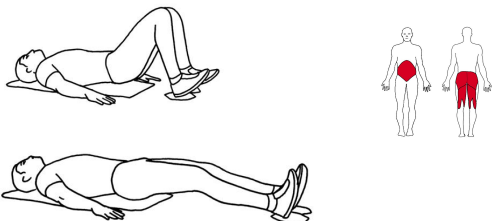
Vægt: **kg, Sæt: 3 , Reps: 12**



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.

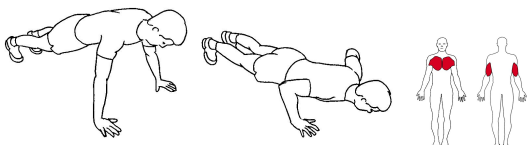
Sæt: 3 , Reps: 12



8. Slides: Leg curl 1

Lig på ryggen med bøjede ben, hælene på klud eller glidestykke og armene ned langs kroppen. Løft hoften under spænding og slide så langt ud som muligt uden at røre gulvet. Træk derefter hælene ind mod balderne.

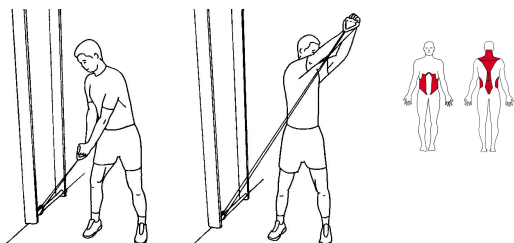
Sæt: 3 , Reps: 12



9. Armstræk 2

Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften. Mindre belastning fås ved at udføre øvelsen på knæ.

Sæt: 3 , Reps: 12



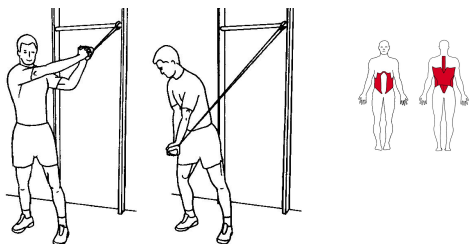
10. Stående rotation m/elastik 2

Fastgør elastikken nederst i en dør eller andet stationært. Stå med siden til ribben og overkroppen drejet mod den. Drej herfra til modsatte side samtidig med, at armene svinges nedefra og op til modsatte side.

Elastikker har forskellige sværhedsgrader, så vælg én der passer til dig.

Sæt: 3 , Reps: 12





11. Stående rotation m/elastik 1

Fastgør elastikken højt i en dør eller andet stationært. Stå med ryggen til denne, overkroppen drejet bagover og armene strakt bagud. Træk håndtagene skråt ned til modsatte hofte samtidig med at overkroppen drejes med i bevægelsen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

Sæt: 3 , Reps: 12

