

Bilag

1. Core-test 1-16
2. Pause / venteøvelser
3. Træning af nakke og skuldre
4. Træning af arme og core
5. Eksempler på forhindringer i karting slalom

Bilag 1: Core-test 1-16

1. Planke

- Test af abdominale (mave) muskler og hoftebøjere - Isometrisk udholdenhed

Planke så overarmene og kroppen danner en vinklen på ca. 90 grader. Hele kroppen hviler på albuerne. Hold kroppen strakt, lige og stram. Hold positionen så længe du kan.



Tid: Test 1: _____
Test 2: _____

2. Sidelæns planke (albuen)

- Test af mave, ryg og hofteekstensorer - Isometrisk udholdenhed

Sideplanke så overarmen og kroppen danner en vinklen på ca. 90 grader. Hele kroppen hviler på albuen. Hold kroppen strakt, lige og stram. Skift side, så du tester både højre og venstre. Hold positionen så længe du kan.



Tid: Test 1: _____ (Højre)
Test 2: _____

Tid: Test 1: _____ (Venstre)
Test 2: _____

3. Sidelæns planke fra hånden

- Test af mave, ryg og hofteekstensorer - Isometrisk udholdenhed

Sideplanke så overarmen og kroppen danner en vinklen på ca. 90 grader. Hele kroppen hviler på den strakte arm og hånden. Hold kroppen strakt, lige og stram. Skift side, så du tester både højre og venstre.

Hold positionen så længe du kan.



Tid: Test 1: _____ (Højre)
Test 2: _____

Tid: Test 1: _____ (Venstre)
Test 2: _____

Sideplanke-øvelsen kan påvise ubalance imellem siderne. Det er derfor en vigtig øvelse i forhold til en sund CORE-muskulatur.

4. Statisk mavebøjning - Test af abdominale (mave) muskler og hoftebøjere - Isometrisk udholdenhed

Fra siddende position, er knæene bøjet ca. 90 grader. Fødderne er placeret på jorden og kan evt. fikseres af en kammerat eller under en ribbe. Hoftebøjeren er bøjet i en vinkel på 90 grader, så der opstår en vinkel mellem gulvet og ryggen på ca. 45 grader. Armene krydses foran brystet og positionen holdes så længe det er muligt.

Tid: Test 1: _____
Test 2: _____



5. Mavebøjninger med lavt løft - Test af mave-muskler (abdominale muskler) - Dynamisk styrke.

Mavebøjninger med bøjede knæ. Fødderne og lænden holdes i jorden. Kun den øvre del af overkroppen løftes fra jorden. Maven og navlen trækkes ind.

Gentagelser: Test 1: _____
Test 2: _____



6. Mavebøjninger med ret ryg - Test af mavemusklere (abdominale muskler) - Dynamisk styrke.

Mavebøjninger med ret ryg, hvor benene er fikseret af en kammerat eller under ribben. Hvis ryggen holdes ret, involveres hoftebøjeren (Psoas) i bevægelsen og øvelsen bliver mere skånsom for ryggen.

Gentagelser: Test 1: _____
Test 2: _____



7. Side-mavebøjninger - Test af mavemusklere (abdominale muskler) - Dynamisk styrke.

Mavebøjninger med albue til modsatte knæ. Den ene fod sættes i gulvet, og den anden fod placeres på låret.

Gentagelser: Test 1: _____
(Højre) Test 2: _____

Gentagelser: Test 1: _____
(venstre) Test 2: _____



8. Ryg-test (Sorensen-testen)

- Test af de lige rygmuskler (erector spinae)
- Isometrisk udholdenhed.

Lig på et bord eller plint, med overkroppen frit hængende. Underkroppen fikseres/holdes af en kammerat. Hold den ikke understøttede overkrop i vandret stilling så længe du kan. Der kan evt. byttes, så det er benene der skal holdes frit.

Tid: Test 1: _____
 Test 2: _____



9. Hoftebøjer

- Test af hoftebøjeren (iliopsoas)
- Isometrisk udholdenhed.

Fra stående stilling løftes det ene ben i hoften så højt som muligt. Benet skal holdes strakt. Ryggen og det stående ben skal holdes rette (lige). Lav fleksibilitet i hasen kan være et problem, der ikke vil tillade det løftede ben i at blive løftet højere. I dette tilfælde kan knæet bøjes.

Tid: Test 1: _____
 Test 2: _____



10. Hængende hoftebøjer

- Test af hoftebøjeren (iliopsoas)
- Dynamisk styrke.

Fra hængende position i ribben løftes begge ben i hoften så højt som muligt. Benene kan holdes strakt eller bøjet. Tag så mange gentagelser som muligt.

Gentagelser: Test 1: _____
 Test 2: _____

Her kan en begrænsende faktor være træthed i hænder og arme.



11. Skålen

- Test af mavemuskler (abdominale muskler)
- Isometrisk udholdenhed.

Der ligger på ryggen med armene strakt over hovedet. Der spændes nu op i mavemuskulaturen, så de strakte arme og ben løftes 10-15 cm. fra jorden, og kroppen nu danner en skål.

Tid: Test 1: _____
 Test 2: _____



12. Supermand

- Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus) – Isometrisk udholdenhed.

Der ligger på maven. Armene ligger strakt over hovedet. Løft både strakte arme og ben, så kroppen kun støtter mod underlaget på bugen. Hold positionen så længe du kan.

Tid: Test 1: _____
Test 2: _____



13. Ben - up

- Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus) – Isometrisk udholdenhed.

Der ligger på maven. Armene ligger under panden. Løft de strakte ben, så kroppen støtter mod underlaget på bugen og overkroppen. Hold positionen så længe du kan.

Tid: Test 1: _____
Test 2: _____



14. Torsp - up (rygbøjninger)

- Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus) – Isometrisk udholdenhed.

Der ligger på maven. Armene ligger under panden. Løft overkroppen, så kroppen støtter mod underlaget ved underkroppen og benene. Tag så mange gentagelser du kan.

Gentagelser: Test 1: _____
Test 2: _____



15. Skulder-bro

- Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus) – Isometrisk udholdenhed.

Der ligger på ryggen. Bøj knæene ca. 90 grader og hold begge fødder på jorden. Der støttes nu på skulderbladene og hoften løftes op. Hold maven trukket ind under øvelsen.

Tid: Test 1: _____
Test 2: _____



16. Høsehunden

- Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus) – Isometrisk udholdenhed.

Der ligger på knæ. Modsat arm og ben strækkes op i luften, så de danner en lige linje med ryggen. Hold denne position 7-10 sekunder og skift side.



Bilag 2: Pause / venteøvelser

- Små hop på stedet
- Sprællemænd
- Skihop
- Englehop
- Lunges (fremad / til siderne / bagud)
- Squats
- Jump squats
- Twisters
- Høje knæ
- Hælsark



Bilag 3: Træning af nakke og skuldre

1. Planken med rotation



6. Planken med rotation

Stå med tæer og hænder i gulvet. Sug navlen ind, og stram op i balderne. Start med at strække den ene arm langsomt op mod loftet, og drej overkroppen efter armen. Vend tilbage til udgangsposition. Gentag øvelsen til modsatte side.

2. Siddende roning med elastik



7. Siddende roning m/elastik 2

Sid med strakte ben. Fastgør midten af elastikken under fødderne og hold et håndtag i hver hånd. Træk armene bagud og skråt opad, så albuerne til sidst i bevægelsen er løftede.

3. Nakkebøjning med bold



9. Nakkebøjning m/bold 2

Stå med front mod væggen og placer bolden i ansigsthøjde. Træk hagen ind og pres panden mod bolden. Samtidig bøjes hovedet lidt frem. Bevægelsen skal foregå øverst i nakken. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

4. Planken med cirkelrotation: roter på håndled

- Stå i en høj plankeposition og lad overkroppen rotere i så stor en cirkel som muligt med begge hænder i jorden. Bevægelsen skal være i hånd- og skulderled og udfordre mobilitet og styrke.

5. Rygløft med rotation: på bold eller på gulv med knæ og hænder i jorden



3. Rygløft m/rotation på bold 1

Lig med overkroppen og bækkenet på bolden og lad armene hænge ned mod gulvet. Spænd mave- og lænderegionen. Løft og drej overkroppen i en rolig bevægelse. I slutningen af bevægelsen er kroppen tilnærmelsesvis strakt og den ene arm strukket op mod loftet. Gentag til den anden side.

6. Skulderløft



Skulderløft

Stå med fødderne på cykelslangen, med samme afstand som dine skuldre. Tag fat om slangen med håndfladerne ind mod kroppen. Hold ryggen ret og skyd brystet frem. Løft slangen op til brystet

Øvelsen træner:

Skuldre (trapezius, scapulae, deltoid)
Overarm (biceps + triceps)
Underarm (brachioradialis)

Vær opmærksom på:

- At armene trækkes op samtidig.
- At kroppen holdes rank under hele bevægelsen.

Undgå:

- At krumme ryggen eller trække skuldrene for meget op.
- At holde albuerne enten tæt ind til kroppen eller ind foran kroppen.

GRUPPEDISKUSSION: (5 min.)
Hvilken betydning har fysisk træning (muskelt træning) for sundheden?

Bilag 4: Træning af arme og core

1. Frontløft med cykelslanger



GRUPPEDISKUSSION: (5 min.)
Hvilken indflydelse har den fysiske træning på vores syn på kropsidealet?

Frontløft med cykelslanger

Stil dig med passende afstand til ribben. Hold ryggen ret og løft/træk med strakte arme cykelslangerne op i vandret position.

Tag så mange gentagelser du kan!

Øvelsen træner:

Armmusklerne (biceps+triceps) statisk. Skuldrene (deltamusklen + subscapularis) og brystmuskulaturen (pectoralis major)

Vær opmærksom på:

At der skal være en skarp 90 graders vinkel mellem armene og overkroppen i slutpositionen.

Undgå:

- At strække skuldrene fremad fra skulderbladet – de skal holdes lavt og tilbage.
- At bevæge eller krumme ryggen.

2. Sidehævning

Sidehævning

Løft hænderne ud til siderne, til de er i vandret position. Håndfladerne skal vende ned mod gulvet, og armene let bøjedede.

Gentag øvelsen: 3 sæt af 10 gange m. tilpasset vægt!



GRUPPEDISKUSSION: (5 min.)
Hvilken betydning tror I fitness-bølgen har haft for holdsporten og klubidrætten?

Øvelsen træner:

Armmusklerne (biceps +triceps) statisk. Skuldre/ryg (trapezius, deltoid, supraspinatus)

Vær opmærksom på:

- At håndleddene holdes i samme stilling, når armene løftes.
- At bevægelsen sker i skulderleddene.

Undgå:

- At strække skuldrene op.
- At bøje eller overstrække albuerne, når armene løftes.
- At stikke hovedet eller hagen frem, eller læne overkroppen bagud.

3. Triceps push-ups op ad væg

4. Læg underarmene op ad en væg med håndfladerne på væggen. Tag et skridt tilbage og sænk armene så hænderne er ud fra brystet. Med lige ryg og hofte presser man sig ud til strakte arme og sænker sig ind mod væggen igen, mens albuerne holdes så tæt som muligt mod kroppen.

5. Armbøjninger med makker

- Sammen med en makker ligger den ene på ryggen og den anden makker står op med et ben på hver side af makkerens hofte og let bøjedede ben. Med et fast greb i strakte underarme hæver makkeren på gulvet sig nu så langt op mod makkeren som muligt ved at bøje armene og sænke sig igen. Hofte og knæ skal holdes lige og strakte under bevægelsen.



6. Dynamisk planke

- Start i en høj plankeposition på hænderne og skift position til en lav planke på albuerne samtidig med at hoften og ryg holdes lige og der spændes op i coren. Skift fra høj til lav planke i en kontinuerlig bevægelse

7. Armstrækkere på bold eller anden forhøjning



4. Armstræk m/bold 1

Placer fødderne på bolden og stå på strakte arme med fikseret krop. Sænk kroppen ned mod gulvet og pres tilbage uden at knække i hofte.

Bilag 5: Forhindringer i karting slalom



