

Aarhus MTB - Stabilitetstræning

Funktionel styrke og stabilitet – Program 1

Formålet med stabilitets-programmet er at skabe funktionel styrke og stabilitet i kroppen. Dette i særdeleshed i området omkring hofter, mave og ryg samt kropstammen.

En stor funktionel styrke er med til dels at forebygge skader og dels med til at forbedre kroppens generelle styrke, udholdenhed, og effektivitet. Kroppen vil kunne arbejde mere hensigtsmæssigt over længere tid, hvilket gerne skulle resultere i større overskud fysisk, mentalt og teknisk.

Programmet består af 2 dele og tager ca. 30-45 minutter at gennemføre. I starten anbefales det, at tage sig god tid til de enkelte øvelser, for at sikre korrekt indlæring.

1. **Core, Strength & Stability Training (CSS):** Fokus er på at forbedre den funktionelle styrke, stabilitet og bevægelighed kroppens muskler og led.
2. **Udstrækning:** Fokus er på at få smidiggjort led og løsnet anspændte muskler.

Enkelte øvelser er svære at beskrive rent praktisk, hvilket kan give anledning til problemer i forhold til den praktiske udførelse. Derfor kan det anbefales at snakke med din træner, kontakte en instruktør i dit fitnesscenter eller finde øvelsen illustreret på 'you tube'. Dette skulle gerne give en større forståelse af de enkelte øvelser og sikre korrekt udførelse, så træningsudbyttet bliver så optimalt som muligt.

Du kan de første par uge med fordel starte ud med at udføre halvdelen af det skitserede antal gentagelser af de enkelte øvelser. Det sikrer at du ikke overbelaster kroppen og samtidig kan udføre alle gentagelser med kvalitet og fokus. Når du føler at du behersker de enkelte øvelser, kan du gradvist øge antallet af gentagelser op mod det der er skitseret.

Der kan med fordel bruges et liggeunderlag forbindelse med udførelse af programmet.

God fornøjelse med træningen ☺!

Core, Strength & Stability Training (CSS):

Der arbejdes i '**super-sets**' → 2-3 øvelser udføres uden afbrydelse efterfulgt af 1 minuts pause. Hvert 'super set' gennemføres 3 gange. 1-2 minutters pause mellem hvert 'super-set'.

Det er vigtigt at hver øvelse kan udføres korrekt hver gang, så indlæg evt. små pauser undervejs i de enkelte 'super-set' hvis nødvendigt eller reducer antallet af gentagelser. Du kan med fordel reducere antallet af gentagelser i hver øvelse til det halve de første 4-6 træningspas og derefter gradvist arbejde hen mod det skitserede antal gentagelser.

Sørg for at spænde i maveregionen ved hver øvelse – 'sug navlen ind til rygsøjlen' – dette giver stabilitet og god kropsspænding.

1. Super-set:

- **20 x hamstrings:** Liggende på ryggen med fødderne placeret i flad position på gulvet og armene ned langs siden. De yderste af fingrene skal have kontakt med hælen. Hoften føres nu op mod loftet, således at der dannes en trekant mellem gulvet og kroppen (fokus på at spænde i balder og strække ud i hoften). Herefter føres hoften tilbage til udgangsposition.
- **20 x benstræk (10 med hvert ben):** I samme position som under forrige øvelse (hvor kroppen danner en trekant mellem gulvet og kroppen). Fokuser på at spænde i balder og strække ud i hoften. Herfra føres skiftevis højre og venstre ben op i strakt position.
- **10-15 x armbøjninger (small håndposition):** Spænd op i kropsstammen og tab ikke hovedet ned mellem skuldrebladene.

2. Super-set

- **20 x 'Reverse Crunch' med fokus på lige mavemuskler:** Liggende på ryggen, hoften bøjet i 90 grader, knæ let bøjet. Knæene føres op til næsen. Armene holdes strakt ned langs siden.
- **20 x kropsrotation med fokus på de skrå mavemuskler:** Liggende på ryggen og ben og hofter bøjet i 90° og armene strakt ud til hver side på gulvet. Skiftevis føres underkroppen til højre og venstre ned til gulvet og tilbage til startposition. Fokuser på at rotationen foretages med mavemusklerne.
- **8-10 kropshævninger:** Liggende under en bordplade el. lign, hvor hælene er i gulvet og hagen løftes op til bordpladen

3. Super-set

- **Planke med fremstrækning af arm (10 gentagelser med hver arm):** Frontal træstamme (liggende i strakt position med vægten på albuerne og tåspidserne). Der fokuseres på at spænde op i hofter og maveregionen. Skiftevis føres højre og venstre arm frem i strakt position og berører gulvet foran kroppen.
- **Side-planke:** 30 sekunders træstamme på hver side (liggende strakt med siden til underlaget med vægten på en albue/underarm og ydersiden af foden). For gradvist at øge sværhedsgraden, kan det ben der ikke støttes på løftes, således at benene dannes et 'V.'

Udstrækning:

Grundig udstrækning (både under og overkrop) efter styrketræning. Vær specielt opmærksom på udstrækning af musklerne omkring hofteregionen. Hold gerne strækket for de enkelte muskler i 30-60 sekunder.