

Træningsprogram for kajakroere.

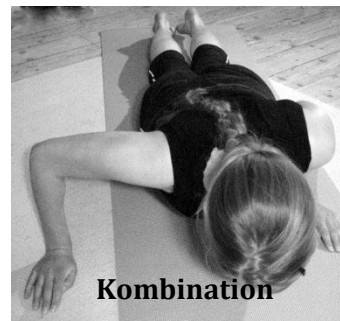
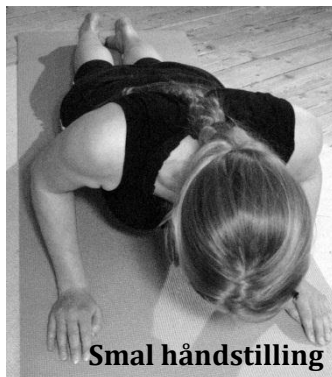
Kajak er en udholdenhedssport og det er derfor mest hensigtsmæssigt at træne med mange gentagelser og lav belastning. Start i det små og arbejd på at forbedre dig inden kurset starter.!

For alle øvelser er det vigtigt at holde hovedet i neutral position, således at nakken er en naturlig forlængelse af ryggen og at hovedet ikke "hænger". Vær også opmærksom på om du udfører øvelserne symmetrisk – brug et spejl eller få en til at se efter.

Det er vigtigt, at man ret hurtigt bliver i stand til at komme op på en kajak fra vandet. Dette kan man træne i en svømmehal ved at øve sig i at komme op på kanten uden brug af stige eller den lille trædekant under vandet. Brug benene og udnyt vandets opdrift.!

Arm- og brystmuskler:

Armstrækninger (armbøjninger) – både med bred og smal håndstilling eller en kombination. Det er lettere, hvis man støtter på knæene og kan gøres endnu lettere, hvis man står op og laver øvelsen skråt ind mod en væg.



Skuldre:

Løft 2 vægte ($\frac{1}{2}$ - 1 - 2 kg – f.eks. et par bøger el. fyldte vandflasker) op ud fra kroppen til siden. Når hænderne er i skulderhøjde føres de vandret ind foran kroppen og derefter samme vej tilbage.



Ryg:

Lig på maven med hænderne lidt ud for skuldrene. Hæv overkroppen og hænderne fra gulvet så langt du kan og lad gerne benene følge med. Når du er oppe, træk da albuerne i retning bag om ryggen ned mod fødderne.



Sider:

Sid på et bord/en stol med lav ryg og tag et kosteskafte bag om nakken og læg armene omkring det. Drej skafte og dermed overkroppen så langt du kan til den ene side, hold i 5 sekunder og gentag øvelsen til den anden side. Hold ryggen lige og sørg for at hofterne ikke bevæger sig.



Mave:

Lige mavemuskler: lig på ryggen med bøjede ben. Lad hænder og arme pege mod knæene og løft overkroppen op så du kan skubbe til knæene med hænderne. Hold imod med knæene, så disse ikke flytter sig. Ved at suge maven ind mens øvelsen gennemføres får du også fat i de dybere mavemuskler.



Hele maven (planken): Læg dig på maven, men støt overkroppen på albuerne så skuldrene er lige over albuerne. Underarmene peger fremad og hænderne samles i et fast greb. Hæv dig op så ryggen bliver lige og du støtter på det forreste af foden og albuerne (evt. på knæ og albuer). Vip med fødderne/stræk din vrist så skuldrene kommer lidt foran albuerne, herefter går du lidt tilbage så skuldrene er lidt bag ved albuerne. "Gå" frem og tilbage så længe du kan.!



Maven og siderne: gå ned på alle fire, så du støtter på hænder og fødder med lige ryg. Med det ene ben bøjet "tegnes" en halv-cirkel i luften med knæet frem mod albuen. Prøv at holde benet så højt du kan og sørg for at lave lige mange gentagelser til begge sider. Øvelsen kan også udføres på knæ og hænder.



Ide, oplæg og model: Else Rasmussen

Foto og redigering: Bjarke Egelund