

AF: MAIKEN RINGKJØBING
FOTO: MAIKEN RINGKJØBING



Guide til træning i maskiner

Vi er mange, der elsker en tur i træningscenteret. Men tvivlen kan melde sig, når man har knogleskørhed, og måske endda har haft et knoglebrud i ryggen. Så hvad gør du, hvis du elsker at styrketræne i maskiner, men ikke ved, hvad du må? Fysioterapeut Lene Lebech har lavet et program, du kan bruge.

Inden du går i gang

- Træn som udgangspunkt 3 runder med 10 gentagelser af hver øvelse.
- Når du er færdig med din træning, skal du være træt i musklerne. Hvis du kan tage 10 gentagelser mere, har du ikke vægt nok på.
- Du må gerne være øm i musklerne i dagene efter træning – men du må ikke have deciderede smerter.
- Helt generelt må du gerne arbejde bagud med ryggen. Risikoen for knoglebrud i ryggen opstår ved gentagne, langvarige eller forcerede foroverbøjninger.
- Få gerne lavet et skræddersyet program.
- Tal altid med en fysioterapeut ved smerter, knoglebrud eller hvis du er i tvivl om noget.



Benpres

Træner de store muskler i hele benet, men primært forsidelår og baller.

- Læg gerne ryglænet lidt tilbage – det gør øvelsen mildere for lænden.
- Sæt fødderne op midt på pladen og tag gerne fat i håndtag på siden af sædet.
- Læn ryggen og hovedet tilbage mod ryglænet, så du sidder afslappet og pres fremad med benene.

Nedtræk / træk til nakke

Træner de brede rygmuskler ned over midten af ryggen samt arme og skuldre.

- Træk håndtaget med ned fra stående til siddende position. Tag gerne bredt fat.
- Sæt dig med ret ryg og læn dig frem i hofteleddet.
- Hold ryggen ret og spænd op i maven, så du ikke laver for stort lændesvaj.
- Træk håndtaget ned mod nakken og før det langsomt opad igen, så du har kontrol over bevægelsen.
- Kan du ikke trække til nakken, er det også ok at trække ned foran til brystet.



Nedre ryg/lænd

Træner musklerne over lænden.

- Spænd i maven og læn dig fremover i hofteleddet.
- Pres dig op at sidde – hold ryggen ret i hele bevægelsen.
- Tillader maskinen ikke, at du kan holde ryggen ret i hele bevægelsen, så lav hellere almindelige rygbøjninger på bænk eller gulv.



OBS: Undgå at krumme i ryggen og sænke dig for langt ned.



Rygbænk

Træner muskler over lænden og ballerne.

- Puderne skal være lige der, hvor du bøjer i hoften. Ikke højere, ikke lavere.
- Hold ryggen ret og bøj ned mod gulvet i hofteleddet.
- Træk dig selv op til vandret (evt. lidt højere), men med ryggen ret hele øvelsen igennem.

Sit-down

Træner de lige mavemuskler.

- Sæt dig med ret ryg på gulvet, armene over brystet og fødderne i gulvet.
- Spænd i maven og læn dig langsomt bagover, så langt du kan.
- Træk dig op i start-positionen igen. Hold ryggen ret i hele bevægelsen.



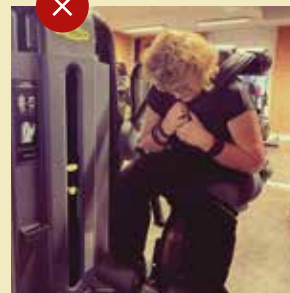
Cyklende maveøvelse

Træner de skrå mavemuskler.

- Læg dig på ryggen og pres lænden i gulvet.
- Træk benene op i trappe (90° i knæ og hofte).
- Begynderniveau: Stræk skiftevis det ene og det andet ben ud over gulvet.
- Højere niveau: Cykl med benene i en glidende bevægelse, så langt ud over gulvet som du kan.

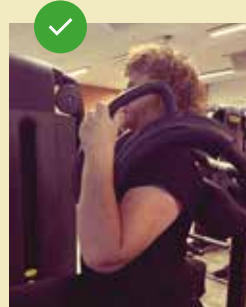
PAS PÅ

Træning af mavemuskler i maskiner



Total abdominal crunch-maskine

Gentagne og forcerede foroverbøjninger kan øge risikoen for knoglebrud i ryggen. Derfor skal du være meget varsom eller helt undgå denne øvelse.



Abdominal rotationsmaskine

Brug kun denne maskine, hvis du ikke har haft brud i ryggen. Det er vigtigt, at du sidder med helt ret ryg. Se ryggens holdning på billederne som eksempel.