



Hjemmetræning: Træning Med Håndvægte

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 9/2009

Håndvægtstræning, eller frivægtstræning, har altid været populært i seriøs træning, fx når sportsudøvere skal være bedre til deres sport, og oplever lige nu en renæssance i fitnesscentre og hjemmetræning. Vægttræning er nemlig en meget effektiv og hensigtsmæssig, funktionel, måde at træne på, fordi løft af vægte svarer til hverdagens udfordringer.

I det følgende får du en oversigt over fem effektive øvelser og grundlæggende informationer om håndvægtstræning.

Fordele

- Håndvægte er lette at anvende, de er lige til at gå til, og kan bruges til utallige overkropsøvelser og en lang række krops- og benøvelser.
- Håndvægtstræning giver både styrketræning og motoriktræning fordi man skal styre vægtene. Og derfor kræver træningen naturligvis koncentration.
- Træningen foregår i frie, naturlige bevægebåner med stort bevægeudslag.

Ulemper

- Ved vægttræning med en fast, given vægt bliver træningen meget hurtigt for let. Dvs. en fast vægt er kun effektiv i et begrænset tidsrum.
 - Forskellige muskler har forskellig størrelse og styrke hvilket kræver forskellig belastning: Derfor: Enten skal du have vægte i flere vægtklasser (fx 2, 4 og 6 kg) eller håndvægte hvor du kan skifte skiverne fra øvelse til øvelse eller når du bliver stærkere (de ser lidt mere klodsede ud end de faste vægte, men er meget anvendelige). Ved håndvægte hvor skiver monteres er mulighederne fra 1,25 kg – skiverne kan bruges alene som en lille vægt – og når skiverne er sat på, fra 2,5-7,5 kg
- Tip: Håndvægtstræning må ikke føles for let, for så virker øvelsen ikke. Du skal ikke være bange for at få store muskler, når vægten føles lidt tung. Vægten helst være sådan at du kun kan tage cirka 10-15 gentagelser med god form – du må ikke kunne blive ved og ved.

Udførelse og forholdsregler

- Start med let opvarmning, 5-10 minutter, med dans og jog, så du får sved på panden.
- Slut træningen af med at ryste kroppen og stræk og bøj dig, så du løsner kroppen op.
- Tjek håndvægte som er i flere dele (ikke støbte): At vægten er hel uden brud og skiverne solidt monterede.
- Har du en håndvægt i hver hånd, så sørg for at der er en lige tung vægt i hver hånd.
- Vær koncentreret om træningen. Pas på at vægte og skiver ikke tabes.
- Hold godt, men ikke krampagtigt fat om vægte.
- Løft med rolig og korrekt løfteteknik, og bevar en god kropsholdning.
- Spænd musklerne gennem hele øvelsen, både når du løfter og når du sænker vægten. Du må ikke lade vægten 'falde', hold altid igen så du bremser bevægelsen.
- Træn musklerne i deres fulde bevægebåne, fx bøjes og strækkes armene så meget som de kan, men uden at låse eller overstrække. Stop ikke for tidligt, så albuen hele tiden er bøjet.
- Træk vejret dybt og roligt sammen med øvelsen. Du må ikke holde vejret eller forcere vejrtækningen, det skal hele tiden føles naturligt for dig. Eventuelt kan du puste ud, når du løfter vægten, og trække vejret ind, når du sænker vægten.

Benbøjninger og skulderpres (push press)

Skulderpres træner midten af skuldrene og bagsiden af armene – og benene – og giver skulderpartiet et flottere afrundet udseende. Øvelsen laves med to håndvægte og med håndfladerne fremad eller indad mod kroppen. Øvelsen skal føles tung, men god for skuldrene.

Husk: *Knib bækkensbunds musklerne sammen under anstrengelsen, under benbøjningen.*

Udgangsstilling: Stående med fødderne i skulderbreddes afstand. Maven, de dybe korsetmuskler, spændes (host eller le, så kan du mærke fornemmelsen) under anstrengelsen, så ryggen holdes oprejst og i ro under hele øvelsen.

Hold en håndvægt i hver hånd. Armene er bøje, med hænderne i skulderhøjde.

Armene er drejet ud til siden, så overarmene er ned langs kroppens sider med håndfladerne fremad (alternativt ind mod kroppen).

Bevægelsen: Bøj benene ned til lårbenet er omkring vandret, husk at tær og knæ skal have samme retning, fremad eller let ud udad, ikke indad.

Stræk benene op og stræk armene med, helt op til strakt. Albuerne skal strækkes, men uden at de 'låser' eller overstrækkes.

Under hele bevægelsen holdes hovedet og nakken i ro, så ørerne forbliver lige over skuldrene (hovedet må ikke stikke frem).

Derefter bøjes benene igen og samtidig sænkes armene og vægtene ned igen, samme vej retur.

Tag 10-15 gentagelser. Lav øvelsen 1-3 gange.

Hold cirka et minuts pause mellem hver øvelsessekvens.

Brystpres

Brystpres strammer brystmuskulaturen op sammen med bagsiden af armene. For at øvelsen virker skal håndvægtene dog være så tunge at du kun kan tage 10-15 gentagelser. Hvis dine håndvægte er for lette, skal du hellere lave armstrækninger, der træner de samme muskler.

Udgangsstilling: Rygliggende på en pølle, sammenrullet måtte, eller skumrulle, så din krop er lidt hævet fra gulvet, som lå du på en træningsbænk.

Benene er bøje, med fødderne i hoftebreddes afstand og solidt i gulvet, så du kan bruge dem til at 'styre' med, så du ikke triller af pøllen. Armene er ført lige ud til siden, så de står vinkelret på kroppen og albuerne er bøje, så underarmene står lodret op fra overarmen. Hold en håndvægt i hver hånd. Håndfladerne er vendt mod fødderne, væk fra ansigtet.

Bevægelsen: Armene presses lige opad og lidt ind mod hinanden så de samles over brystet, men uden at overstrække albuerne og holde pause, bliv ved med at spænde bryst- og armmuskler.

Drej evt. armene let under bevægelsen, så håndfladerne vender ind mod hinanden i toposition.

Sænk med det samme armene roligt samme vej retur. Overarmene stoppes når de er omtrent ud for kroppen.

Tag 10-15 gentagelser. Lav øvelsen 1-3 gange.

Hold cirka et minuts pause mellem hver øvelsessekvens.

Fremoverbøjet roning

Roning træner den øverste del af ryggen, musklerne mellem skulderbladene, og forsiden af armene. Øvelsen er med til at styrke bagsiden af kroppen og give en pænere holdning.

Bagsiden er ofte svag, så vægtene skal ikke være lige så tunge som til brystøvelser.

Udgangsstilling: Stå med bøjede ben, med fødderne i hoftebreddes afstand. Hold ryggen helt ret og læn nu overkroppen 45-60 grader frem (ikke helt til vandret). Tjek gerne holdningen hvis du har mulighed for at se dig fra siden i et spejl. Ryggen skal være helt lige og må ikke bøje frem.

Armene hænger lige ned med en håndvægt i hver hånd.

Bevægelsen: Armene trækkes nu opad, tænk på at 'løfte' med albuerne først. Overarmene løftes op over vandret og til sidst trækkes skulderbladene sammen. Overarmene hænger hele tiden lodret nedad. Øvelsen skal minde om rigtig roning, hvor du trækker et par årer ind mod kroppen.

Sænk roligt armene ned, hold lidt igen, samme vej retur. Hold hele tiden spændingen i ryggen og armene. Hold ikke pause nede, men træk armene op med det samme igen.

Tag 10-15 gentagelser. Lav øvelsen 1-3 gange.

Hold cirka et minuts pause mellem hver øvelsessekvens.

Rygstrækning og skulderbladsklem

Rygstrækninger styrker det meste af bagsiden af kroppen og skulderbladsklem-øvelsen giver lige det sidste. En rigtig god øvelse, hvis man har tendens til at blive træt i ryggen i løbet af dagen. Øvelsen kan i starten laves uden håndvægte og når øvelsen går let kan der suppleres med håndvægtene.

Udgangsstilling: Lig på maven på et liggeunderlag eller håndklæde. Armene ligger lige ud til siden i skulderhøjde, vinkelret ud fra kroppen. Armene er ganske lidt bøjedede og har samme bøjning under hele øvelsen (de skal ikke strækkes eller bøjes mere undervejs). Hænderne, håndfladerne, vender nedad. Håndvægte i begge hænder. Benene er samlede og forbliver i gulvet under hele øvelsen.

Bevægelsen: Løft roligt overkroppen op, så brystet løftes op fra gulvet. Hold hele tiden nakken i neutralstilling, hold hagen inde (lav lille dobbelthage), bøj ikke nakken bagover, men kig skråt ned mod gulvet. Samtidig med at kroppen løftes, løftes armene roligt op fra gulvet og trækkes lidt bagud så skulderbladene samles. Armene ligner et par 'vinger'. Sænk roligt overkrop og arme ned igen. Hold ikke pause, men løft/stræk ryggen og armene op igen med det samme.

Tag 10-15 gentagelser. Lav øvelsen 1-3 gange.
Hold cirka et minuts pause mellem hver øvelsessekvens.

Mavebøjning med rotation og pres

Maven styrkes og strammes op med mavebøjninger, som samtidig hjælper med til at holde ryggen bevægelig. Denne øvelse er en udvidet variation, hvor du samtidig drejer kroppen og bruger overkroppen. Spænd både mave- og overkropsmuskler gennem hele øvelsen og knib sammen i bækkenbundsmusklerne under anstrengelsen/løftet. I starten kan øvelsen laves uden håndvægte.

Udgangsstilling: Lig på ryggen på et liggeunderlag eller håndklæde. Benene er bøjedede og fødderne i hoftebreddes afstand. Overarmene er ført lige ud til siden, vinkelret ud fra kroppen og albuerne er bøjedede, så underarmene står lodret op. Hold en håndvægt i hver hånd.

Bevægelsen: Løft roligt overkroppen op, så ryggen løftes op fra gulvet. Hold hele tiden nakken i neutralstilling – bøj ikke hovedet fremad og nedad mod brystet, men kig skråt opad. Samtidig med at kroppen løftes, drejes overkroppen skråt over mod modsat hofte, en skrå mavebøjning. Den nederste overarm skubber let fra gulvet, så du kommer op og støtter let på albuen, mens den øverste arm strækkes lodret op, når kroppen løftes. Skub lige opad, så armene ikke drejer med over. Sænk roligt ned, hold godt igen så du ikke 'dumper' ned på gulvet. Øvelsen kan gentages 10-15 gange til den ene side, hvorefter der skiftes til modsat. Eller du kan skifte side for hver gang. Det vigtigste er at øvelsen udføres roligt og kontrolleret, så du ikke ruller fra side til side på ryggen.

Lav øvelsen 1-3 gange. Hold cirka et minuts pause mellem hver øvelsessekvens.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.
Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

aagaard	gåsebakken 48	ugelbølle	dk-8410 rønde	tel 86 37 01 67	tel 40 38 68 77	mail@marinaaagaard.dk	
---------	---------------	-----------	---------------	-----------------	-----------------	-----------------------	---