



Fuldt bevægeudslag: Er Full ROM lig FROM?

Af Marina Aagaard, MFT

Har man sagt 'funktionel træning' ... en betegnelse som tillægges forskellige betydninger, men her refererer til *a/* træning der har en funktion i et kontinuum af planlagt hensigtsmæssig træning ... må man også sige 'fuldt bevægeudslag' eller må man?

Fuldt bevægeudslag er leddets fulde naturlige bevægeudslag, *full range of motion*, ROM, som varierer fra led til led. Eksempelvis i hoften er naturlig udadføring omkring 30-50 grader. Bliver bevægelsen meget større end det, skyldes det ofte at ryggen og bækkenet har ændret stilling, hvilket kan være u hensigtsmæssigt.

I skulderen er 20-60 grader ekstension, bagudføring, muligt og naturligt, fx med en let vægt eller (hånd)bold i hånden. Til gengæld er det ikke hensigtsmæssigt med en meget tung vægt som i for eksempel bryst- eller bænkpres, da brystmuskulens funktion er samling af armene foran kroppen og ikke fremadføring i skulderen. Det kan lade sig gøre, men på bekostning af skulderens sundhed ...

Funktionelt bevægeudslag, forkortes af og til FROM (*Functional Range of Motion*), kan betegne et hensigtsmæssigt bevægeudslag i en given øvelse til en given person (køn, alder, form og helbred) eller målgruppe i en given situation; trænings- eller undervisningssituationens mål og rammer har indflydelse på hvad der er relevant og fornuftigt.

Til eksempel kan øvelsen squat, benbøjninger, udføres som *full squat*, dvs. hel sammenlukning i hofte og knæ med bagdel næsten til hæle, som *parallel squat* med lårbænk til vandret eller *half squat* eller *quarter squat* med begrænset bevægeudslag. Situationen afgør, hvad der er mest funktionelt og hensigtsmæssigt, så såkaldt 'fuldt bevægeudslag' er ikke altid det anbefalede. Eksempelvis kan en volleyball spiller opbygge generel styrke med full squat, men træne sportsspecifikt og plyometrisk med quarter squat (jump).

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 er freelance fitness skribent og giver ekspertråd om fitness og træning baseret på evidens og 25 års virksomhed i fitnessbranchen. 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 |  