



## Hjemmetræning: Træning Med Elastik Træningsbånd

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 12/2009

**Elastiktræning øger muskelstyrken og strammer musklerne op. Derfor er det en meget populær træningsmetode i fitness. Desuden er elastiktræningen velegnet til flere specialøvelser, som ikke kan laves på samme måde med vægte.**

Træning med alle typer elastikker giver 'variabel' modstand: Modstanden ændres gennem bevægelsen: Jo mere du trækker i træningsbåndet ud, desto mere trækker det igen, især længst ude. Så musklerne trænes i yderstillinger, så du bliver stærkere også der. Derfor er elastiktræning et godt supplement til vægttræning.

Træningsbånd er flade, 10 cm brede og ca. 2,5 m lange elastikker, som findes i mange sværhedsgrader, fra helt lette til meget, meget stramme. Det er vigtigt at vælge en passende modstand, ikke for let og ikke for hård. Er båndet for let, får du ingen træningseffekt, og er båndet for hårdt, bliver bevægelseslaget begrænset og så forringes træningseffekten.

I starten er det bedst at vælge let til middelhård, de grønne eller røde bånd. Styrken kan justeres ved at stå på båndet med en eller to fødder, med samlet eller bredstående benstilling eller vikle båndet en eller flere gange om hånden.

**Tip:** Læg båndet over hånden, hold det let fast med tommelfingeren og cirkel hånden en omgang eller to, så viklingen holder båndet fast. På den måde behøver du ikke at holde godt fast om båndet, viklingen sørger for at båndet bliver siddende, så fingrene kan bevæge sig frit.

### Fordele

- Træningsbånd er lette at anvende, de er lige til at gå til og kan bruges til utallige overkropsøvelser og en lang række krops- og benøvelser.
- De vejer ingenting og optager næsten ingen plads. De er derfor gode på rejsen.
- Kan fæstes til en ribbe, et dørhåndtag eller lignende og give modstand i alle retninger – dette er en stor fordel, i forhold til eksempelvis vægttræning.

### Ulempe

- Træningsbånd, selv de bedste kan relativt let gå itu, især hvis neglene bores eller hvis der er sand på gulvet eller under træningsskoen.
- Træningsbånd kan ikke benyttes til tung, maksimal, styrketræning.
- Bevægelsen er ikke fri, den begrænses i nogle tilfælde af båndet.

### Udførelse og forholdsregler

- Start med let opvarmning, 5-10 minutter, med blid 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 altid at træningsbåndet er helt, uden revner eller møre steder.
- Bind ikke et sprunget, måske mørkt, bånd sammen, smid det ud.
- Fjern ringe, ure og smykker før brug.
- Bor ikke fingre og negle i båndet.
- Stræk ikke en 'kold' elastik helt ud: Træningsbåndet 'varmes op' med øvelser med små bevægelseslag.
- Stræk ikke træningsbånd ud over 3-5 gange hvilelængden, så springer de.
- Beskyt øjnene. Efter at du har tjekket at træningsbåndet sidder rigtig og øvelsen går som den skal, så kig lidt væk fra båndet, så du ikke får det i øjet hvis det springer.
- Spænd musklerne hele tiden, både når du trækker og især når du holder igen retur: Træningsbåndet skal hele tiden være en smule udspændt, det må ikke hænge slapt ned, for så er der ingen belastning.
- Træn musklerne i hele bevægebånen, fx bøjes og strækkes armene mest muligt, men uden at låse eller overstrække. Båndet må ikke være for stramt, så bevægelsen begrænses.
- Træk vejret dybt og roligt sammen med øvelsen. Du må ikke holde vejret eller forcere vejtrækningen, det skal hele tiden føles naturligt. Eventuelt kan du puste ud, når du trækker båndet ud, og trække vejret ind, når du holder igen tilbage.

### Benbøjninger og sideløft

Benbøjninger styrker og former hele benet og sideløft af benet, hofte abduction, forbedrer balancen og styrker musklerne på siden af hoften. Skulder sideløft træner midten af skuldrene – og giver skulderpartiet et flot udseende. Øvelsen laves stående på et middelhårdt træningsbånd.

Husk: Knib bækkenbundsmusklerne sammen under anstrengelsen, under benbøjningen.

**Udgangsstilling:** Stående med fødderne i hoftebreddes afstand midt på træningsbåndet. Maven, de dybe korsetmuskler, spændes (host eller le, så kan du mærke fornemmelsen) under anstrengelsen. Hold fat om hver ende af båndet med hver hånd. Evt. kan bånd krydses foran kroppen, for et andet træk. Håndfladerne vender ind mod lårene. Armene er ganske let bøjede.

**Tip:** Tag et par almindelige benbøjninger med armene ned langs siden før båndet strækkes helt.

**Bevægelsen:** Bøj benene ned til lårbenet er omkring vandret, husk at tær og knæ skal pege i samme retning, fremad, ikke indad.

Stræk benene op og løft samtidig det ene ben, lige ud til siden. Løft samtidig modsatte sides arm ud til siden, til skulderhøjde eller over. Samtidig med at armen løftes, drejes armen, så håndfladen i den øverste del af bevægelsen vender fremad. Hold albuen let bøjet hele tiden.

Derefter bøjer du igen ned i en benbøjning på begge ben og samtidig sænkes armen og båndet ned. Gentag med det samme med modsat ben, så øvelsen holdes i gang.

Tag cirka 12-16 benbøjninger, dvs. 6-8 sideløft med hvert ben og arm. Lav øvelsen 1-3 gange.

Hold cirka 1 minuts pause mellem hver øvelsessekvens.

### Stående brystpres med fremfald

Brystpres strammer brystmuskulaturen op sammen med bagsiden af armene. For at øvelsen virker skal båndets modstand være så hård, at du kan mærke det efter 10-15 gentagelser. Hvis båndet er for let, skal du have et hårdere bånd, eller lave armstrækninger, der træner de samme muskler.

**Udgangsstilling:** Stå med ryggen til en ribbe eller dør, hvortil midten af båndet er fæstet (båndet er bagved kroppen). Benene er i hoftebreddes afstand og fødderne solidt i gulvet. Armene er bøjede 90 grader og er løftede til brysthøjde. Overarmene er ud for kroppen, underarmene er i vandret og håndfladerne vender nedad. Hold fast i enderne af båndet med hver hånd.

**Bevægelsen:** Træd et (lille eller stort) skridt frem, land solidt med hele foden i gulvet, og gå ikke længere frem end at knæet er lige over anklen. Tænk hellere nedad end fremad i bevægelsen. Bagste ben bøjer naturligt og hælen på bageste fod løftes.

Armene presses lige fremad og lidt ind mod hinanden så de samles foran brystet, men uden at overstrække albuerne. Spænd bryst- og armmuskler gennem hele bevægelsen.

Træd tilbage til start og før roligt armene samme vej retur, hold hele tiden igen, så armene ikke 'flyver' tilbage med træningsbåndet. Overarmene stoppes når de er omtrent ud for kroppen.

Gentag med det samme med modsat ben, så øvelsen holdes i gang.

Tag 12-16 gentagelser for brystet, 6-8 fremfald med hvert ben. Lav øvelsen 1-3 gange.  
Hold cirka 1 minuts pause mellem hver øvelsessekvens.

### Hoftestrækning og frontløft

Hoftestrækning hvor benet løftes tilbage strammer bagdel og baglår op og samtidig trænes balancen. Bemærk, at benet ikke kan føres ret langt tilbage, tænk kun på at få det så langt tilbage at du kan mærke det i bagdelen.  
Frontløft styrker forsiden af skuldrene. Øvelsen laves stående på et middelhårdt træningsbånd.

**Tip:** Spænd mavemuslerne og hold overkrop oprejst og i ro. Du må ikke begynde at svaje i ryggen. Bagudføringen skal foregå i hoften (ballen).

**Udgangsstilling:** Stående med fødderne i hoftebreddes afstand midt på træningsbåndet. Hold fat om hver ende af båndet med hver hånd. Evt. kan bånd krydses foran kroppen, for et andet træk. Håndfladerne vender ind mod lårene. Armene er ganske let bøjede.

**Tip:** Sørg for at foden holder træningsbåndet fast, så det ikke ryger af (det er en god ide at have indendørs træningssko på). Alternativt kan man vikke båndet omkring hver fod før start.

**Bevægelsen:** Løft det ene ben lige bagud (hoftestrækning). Hold hele tiden benet strakt og spændt. Samtidig løftes den modsatte arm, alternativt begge arme, fremad. Derefter fører du roligt benet tilbage, hold igen hele vejen, og samtidig sænkes armen og båndet ned. Gentag med det samme med modsat ben, så øvelsen holdes i gang.

Tag cirka 12-16 hoftestrækninger og frontløft, dvs. 6-8 med hvert ben og arm. Lav øvelsen 1-3 gange. Hold cirka 1 minuts pause mellem hver øvelsessekvens.

### Stående 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 det er vigtigt at træne den regelmæssigt. Øvelsen tilføjes et balanceelement, så du får ekstra balancetræning, hvis du har lyst.

**Udgangsstilling:** Stå på et ben, højre i første sæt, venstre i andet sæt og evt. et tredje sæt på begge ben. Alternativt stå på begge ben med fødderne i hoftebreddes afstand, og forskudt, så den ene fod står foran den anden. Elastikken er fæstet foran kroppen i brysthøjde. Hold overkroppen oprejst og i ro. Armene er bøjede 90 grader og er løftede til brysthøjde. Overarmene er ud for kroppen, underarmene er i vandret og håndfladerne vender nedad. Hold fast i enderne af båndet med hver hånd. Båndet er let udsæendt, det må ikke være slapt.

**Bevægelsen:** Armene trækkes bagud. Træk albuerne godt bagud. Til sidst trækkes skulderbladene sammen. Øvelsen skal minde om rigtig roning, hvor du trækker et par årer ind mod kroppen. Træk i brysthøjde.

Før roligt armene frem, hold lidt igen, samme vej retur. Hold hele tiden spændingen i ryggen og armene. Hold ikke pause når armene er fremme, men træk armene tilbage med det samme igen.

Tag 8-16 gentagelser. Lav øvelsen 1-3 gange.  
Hold cirka 1 minuts pause mellem hver øvelsessekvens.

### Torsorotation

Torso- eller overkropsrotation styrkes og opstrammer musklerne i maven (talje) og hjælper med til at holde ryggen bevægelig. Øvelsen kræver dog at underkroppen holdes i ro, så kun overkroppen drejer. Øvelsen kan laves stående, men i starten er det lettere, hvis man sidder ned på en stol eller bold.

**Udgangsstilling:** Sid med en rank holdning på en stol eller bold med siden til en ribbe eller en dør, hvortil midten af båndet er forsvarligt fæstet. Overarmene holdes ind til siden, albuerne er bøjede, så underarmene er i vandret. Begge hænder har godt fat om begge båndets ender.

**Bevægelsen:** Drej roligt kroppen, hovedet og armene til den ene side. Hold hele tiden armene i samme stilling, de må ikke trækkes eller flyttes. Det hele skal foregå med mavemuslerne. Hold roligt igen tilbage til centerstilling.

Øvelsen kan gentages 10-15 gange til den ene side, hvorefter der skiftes til modsat side, så du drejer til den anden side hver gang.

Lav øvelsen 1-3 gange for hver side. Hold cirka 1 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 rønede	tel 86 37 01 67	tel 40 38 68 77	mail@marinaaagaard.dk	
---------	---------------	-----------	----------------	-----------------	-----------------	-----------------------	---