



Styrketræning: Faste Arme

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 5/2010

Kender du det? Følelsen af lidt for slappe overarme, der giver lyst til langærmede trøjer! Et irriterende, men udbredt fænomen, for efterhånden som man bliver ældre, bliver man lidt løsere i det.

Til alt held kan du minimere det problem og gøre 'forynge' armene: Styrketræning, så armene bliver stærkere, fastere og mere velformede. Spis sundere og mindre og begræns sukker og alkohol, så fedtlaget bliver mindre.

Sørg for wellness til din hud – drik vand, træn, tørbrøst huden, brug sauna og cremer – så ser armene friskere ud.

Det sker der med armene med alderen:

- Overarmsmusklerne, biceps på forsiden og triceps på bagsiden, bliver slappere, hvis de bliver brugt for lidt. Et forsøg har vist, at kvinders bevægelsesmønster ændrer sig, så armene med alderen er mere aktive end benene (Ferreira, Gobbi, Gobbi, 2009), men dagligdags aktiviteter er for det meste med for lave belastninger til at være fedtforbrændende eller opstrammende.
- Armstyrken mindskes. Der er et aldersrelateret fald i styrken, desværre også selvom man træner. Til gengæld er der en markant positiv effekt af styrketræning i forhold til de, der ikke træner (Ojanen, Rauhala, Häkkinen, 2007).
- Fedtmassen øges, fordi muskelvævet svinder og erstattes af fedt- og bindevæv (Lexell, 1995).
- Aldersrelateret tab af muskelmasse er en indikator for skrøbelighed og lavere levealder. En ny undersøgelse har vist positiv sammenhæng mellem større omkreds af overarmsmusklerne og dagligdags funktion og højere levealder (Landi et al., 2010).

Her er tre øvelser, der styrker og strammer godt op. De er udvalgt med hver deres formål:

En funktional øvelse, armstrækninger, som træner flere muskler på en gang og har overførselsværdi til skubbebevægelser i hverdagen.

To isolationsøvelser, som giver en mere koncentreret og direkte aktivering af forsiden og bagsiden af armene, mhp. på opstramning. Allerede i løbet af 6 uger er der en forskel!

Det skal du bruge til armøvelserne:

En måtte.
Håndvægte.

Armstrækninger med vægte

Ja, de er ikke til at komme uden om. Armstrækninger er altså noget af det mest effektive til opstramning af bagsiden af armene, brystet og forsiden af skuldrene – og maven.

Her får du en variation med udfordring: Hænderne holder om vægten i stedet for at hvile på gulvet.

Denne version kan være mere skånsom for håndleddene end almindelige armstrækninger.

Vigtigt: Start med lægge vægtene på et sammenfoldet håndklæde eller en tyk blød måtte, så de ikke ruller. Senere kan de evt. ligge frit på gulvet. Bemærk, at der findes trekantede og firkantede vægte, som ikke ruller.

Alternativt: Lav almindelige armstrækninger.

Udgangsstilling: Lig på alle fire.

Underbenene hviler på gulv. Knæene er under hofterne.

Armene er strakte. Hænderne er lige under skuldrene og holder fat om håndvægtene. Håndfladerne vender ind mod hinanden.

Maven, de dybe korsetsmuskler, holdes snøret sammen, så ryggen holdes ret og i ro under hele øvelsen. Prøv at le, så kan du mærke dem.

Bevægelsen: Bøj roligt armene, så kroppen sænkes ned. Hovedet skal sænkes ned foran hænderne. Albuerne peger bagud, ikke ud til siden. Hold overarmene tæt inde ved kroppen. Spænd hænder og arme godt. **Vigtigt:** Hold håndleddene næsten strakte og i ro (så håndvægten ikke ruller).

Antal: 6-12 gentagelser.

Sæt/serier: 1-3 gange.

Tempo: Bøj/sænk på 2-4 sekunder. Stræk op på 1-2 sekunder.

Pause: Cirka 1 minut mellem hver sæt (serie).

Tip: Lænd: Svaj ikke i lænden. Nakke. Hold nakken neutral, 'tab' ikke hovedet ned. Håndled: Hold dem strakte, de må ikke vippe til siderne.

Albuestrækning (triceps extension)

En isolationsøvelse, der tager direkte fat i bagsiden af armen.

Vægten(e) bør være let til middel tung.

Obs.: Øvelsen kan være hård for albuen. I så fald nøjes du med armstrækninger.

Udgangsstilling: Stå med en flot rank holdning med maven spændt lidt ind. Armene er strakt lodret op ved siden af ørerne. Hænderne holder godt fat om enten en stor eller to små håndvægte.

Hænderne holdes sammen gennem hele øvelsen.

Ved brug af en håndvægt kan benyttes 'trekantsgreb' (grib om stang, så tommelfingre er over hinanden og pegefingre er over hinanden), så håndvægten holdes godt fast. Overarmene holdes tæt ved hovedet gennem hele øvelsen.

Bevægelsen: Sænk underarmene og vægten roligt ned. Overarmene holdes i ro, så der kun er bevægelse i albuen. Stræk underarmene tilbage op til lodret. Hold ikke pause nede eller oppe, hold bevægelsen i gang.

Antal: 8-12 gentagelser.

Sæt/serier: 1-3 gange.

Tempo: Sænk/bøj på 2-4 sekunder, stræk på 2 sekunder.

Pause: Cirka 1 minut mellem hver øvelsessekvens.

Tip: Hals: Hold halsen neutral, hagen ind og ører over skuldre. Lænd: Hold ryggen ret og i ro. Albue: Stræk armen helt med kontrol.

Albuebøjning (biceps curl)

En isolationsøvelse, der tager direkte fat i forsiden af armene.

Vægtene bør være middel tunge.

Udgangsstilling: Stå med en flot rank holdning med maven spændt. Armene er strakt ned langs siden. Håndvægte i hænderne. Håndfladerne vender fremad.

Bevægelsen: Bøj albuerne, så underarmene bøjes lige op mod overarmene.

Hold skuldrene i ro. Hold overarmene i ro, så albuerne forbliver på samme sted.

Hold spændingen i armene igennem hele bevægelsen. Sænk dernæst underarmene igen. Helt tilbage til start, men uden at overstrække i albuerne. Bliv ved med at spænde i armene.

Antal: 8-12 gentagelser.

Sæt/serier: 1-3 gange.

Tempo: Bøj på 1-2 sekunder, stræk på 2-4 sekunder.

Pause: Cirka 1 minut mellem hver øvelsessekvens.

Tip: Hold halsen neutral, ørerne er lige over skuldrene. Hold ryggen ret og i ro. Stræk armen helt med kontrol.

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 funktional fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

