



Styrketræning: Flotte Skuldre

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 9/2010

Få velformede skuldre – OG sund nakke. Giv dine skuldre og din nakke en overhaling, der gør en forskel. Sig farvel til nakkesmerter og byd et flottere skulderparti velkommen – med tre nemme styrkeøvelser.

I fitness motionstræning bliver skuldrene ofte glemt og især bagsiden overses, så der bliver ubalance mellem forsiden og bagsiden af overkroppen. Styrk dit skulderparti med styrketræning og slå tre fluer med et smæk! Du 1) får flottere tonede skuldre, 2) modvirker (fjerner eller forebygger) nakkesmerter og 3) opnår en flottere holdning. Kun 15-20 minutter 3 gange om ugen – er nok til at give resultater.

Skulderstyrketræning mindsker nakkesmerter

Mange - især kvinder - kvinder døjer med nakkesmerter, trapezius myalgi. Heldigvis har et dansk forsøg med 40-50-årige kvinder der dyrkede styrketræning for skuldre og nakke, vist en 79 % nedgang i smerter, foruden 28 % øget løftstyrke i løbet af bare 10 uger, med bare tre skulderøvelser udført 3 sæt a 8-12 gange, tre gange om ugen. Hver træningsgang omfattede tre skulderøvelser: 1 en periode 1-arms roning, nakkehiv, sideløft, og i en anden periode back (ryg) fly, nakkehiv, træk til hagen.

Godt for sundheden

Skuldertræning med de rigtige øvelser virker ikke kun effektivt på formen, men også på velværet. Ud over at musklerne med alderen bliver svagere, så slides skuldrenes sener – især hvis man ikke er fysisk inaktiv eller har et stillesiddende monotont arbejde. Det øger risikoen for irritation, skader og skuldersmerter. Også knoglerne slides, der opstår slidgigt, hvilket kan give skuldersmerter og irritation i sener og slimsække. Alderen påvirker rygsojens nakkeled, fx slides bruskskiverne og bliver mindre og der kan komme slidgigt i de små led. Det kan føre til irritation af nerverne, hvilket igen fører til ømhed eller nakkesmerter.

Heldigvis kan man med bare tre valgte styrkeøvelser få flottere og stærkere skuldre. Der skal være øvelser for både forsiden, midten og bagsiden. Desuden skal vægten være så tilpas tung, at musklerne reagerer, så du kan se og mærke forskel.

Det skal være styrke

Skal du have mere velformede skuldre, er det styrketræning der skal til. Konditionstræning er godt for hjertet, men vil ikke kunne ses på skuldermusklerne. Samtidig er der en ekstra god grund til at styrketræne skuldrene: Forsøg har vist at konditionstræning øger det øjeblikkelige velvære og kan lindre akutte nakkesmerter, men kun styrketræning mindsker og fjerner effektivt nakkeproblemerne. Mange oplever også, at de slipper for hovedpine og migræne, når de går i gang med vægtene.

Flere muskler - flere bevægelser

Skulderområdet omfatter flere muskler:

Skuldermusklen, deltamusklen, som har en forreste, en midterste og en bageste del. **Rotatormanchetter**, en gruppe på fire dybereliggende muskler der skaber rotation og stabilitet i skulderområdet.

Nakkemusklene, hættemusklen, er også med til at forme skulderområdet og give styrke og stabilitet.

Alsidig styrketræning med bevægelse i alle retninger for alle disse muskler gør skuldrene pænere, stærkere og mere modstandsdygtige overfor skader, overbelastning og slid.

Tip: Skulderøvelser med håndvægte er sundere for skuldrene end skulderøvelser i maskiner.

Bedre skuldertræning

Hold fast, men ikke krampagtigt fast, i vægtene.

Hold overkroppen rank med nakken i naturligvis forlængelse af rygsøjlen. Ørerne skal forblive over skuldrene under hele øvelsen. Undgå at stikke hovedet frem.

Løft vægtene med kontrol og hold altid godt igen, når du sænker vægtene ned igen. Undgå at svinge med armene og vægtene.

Skulderpres

Skulderpres træner midten og forsiden af skuldrene og bagsiden af armene og giver skulderpartiet et flottere afrundet udseende.

Øvelsen laves med to håndvægte og med håndfladerne fremad eller indad mod kroppen. Vælg lette til middel tunge vægte.

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

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

Armene er drejet ud til siden, så overarmene er ind langs kroppens sider med håndfladerne indad.

Alternativt kan hænderne vendes fremad.

Bevægelsen: Stræk armene helt op til strakt. Albuerne strækkes, men uden at de 'låser' eller overstrækkes.

Husk: Knib bækkenbundsmusklerne sammen under anstrengelsen, når armene presses op.

Under hele bevægelsen holdes hovedet og nakken i ro, så ørerne forbliver lige over skuldrene. *Obs.: Hovedet må ikke stikke frem.*

Sænk armene ned igen, samme vej retur. Hold godt igen, så skulderen hele tiden trænes.

Evt. kan benene tages med: Bøj benene, når du sænker armene. Stræk benene, når du strækker armene op.

Antal: 8-12.

Sæt/serier: 1-3.

Tempo: Pres op på 1-2 sekunder. Sænk ned på 2-4 sekunder,

Tip:

Hals: Hold halsen neutral, hagen ind og ører over skuldre.

Mave: Hold maven spændt og ryggen ret og i ro.

Albue: Stræk armen helt med kontrol.

Jorden rundt

Øvelsen træner midten og forsiden af skuldrene og bagsiden af armene og giver skulderpartiet et flottere afrundet udseende. Øvelsen kombinerer de to øvelser sideløft og frontløft. Vælg lette vægte.

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

Hold en håndvægt i hver hånd. Armene er ved siden af kroppen og let bøjedede med håndfladerne ind mod kroppen.

Bevægelsen: Løft armene op til vandret. Omkring vandret begynd at dreje håndfladerne fremad og fortsæt med at løfte armene opad. Håndfladerne drejer nu ind mod hinanden, mens armene løftes til helt lodret stilling. Herfra sænkes armene roligt ned lige foran kroppen tilbage ned til start.

Antal: 8-12 gentagelser.

Sæt/serier: 1-3 gange.

Tempo: Løft op på 4-8 sekunder, sænk ned på 4-8 sekunder.

Pause: Cirka 1 minut mellem hver øvelsessækkens.

Tip:

Hals: Hold halsen neutral, hagen ind og ører over skuldre.

Mave: Hold maven spændt og ryggen ret og i ro.

Albue: Hold albuen ganske let bøjet under hele øvelsen.

Skulderbladsklem (back fly)

Skulderbladsklem træner bagsiden af skuldrene og den øverste del af ryggen, musklerne mellem skulderbladene.

Øvelsen styrker bagsiden af kroppen og giver en pænere holdning. Bagsiden er ofte svag, så vægtene skal ikke være lige så tunge som til øvelser for forsiden af kroppen. Vælg lette vægte.

Tip: Øvelsen kan laves stående frit, med let bøjedede ben og ryggen frem. Det kræver, at ryggen er helt ret og kropstammen spændt, så du ikke bliver træt i ryggen.

Udgangsstilling: Sid på en stol. Hold ryggen helt ret og læn overkroppen 45-60 grader frem. Maven må gerne hvile på lårene, så ryggen er understøttet.

Armene hænger lodret ned med en håndvægt eller vægtskive i hver hånd. Albuerne er let bøjedede.

Bevægelsen: Armene løftes nu lige ud til siden og opad. Tænk på at 'løfte' med albuerne først. Overarmene løftes op over vandret og så trækkes skulderbladene sammen. Sænk roligt armene ned, hold lidt igen, samme vej retur. Hold hele tiden spændingen i ryggen og armene. Hold ikke pause nede, men løft armene op med det samme igen.

Antal: 8-12 gentagelser.

Sæt/serier: 1-3 gange.

Tempo: Løft på 2 sekunder, sænk på 2-4 sekunder.

Pause: Cirka 1 minut mellem hver øvelsessekvens.

Tip:

Hals: Hold halsen neutral, kig skråt ned.

Lænd: Hold ryggen ret og i ro.

Albue: Hold albuen ganske let bøjet i hele øvelsen.

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 |  |  |