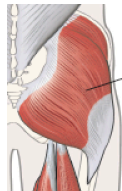
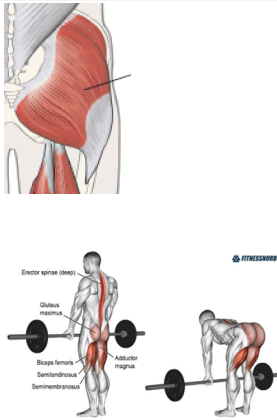
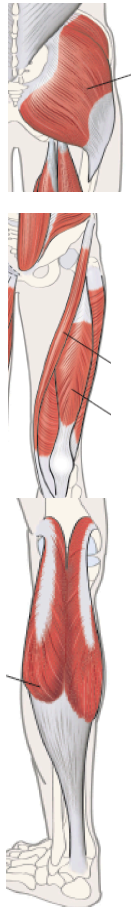


Feedbackskema til styrkeøvelser (Klassiske løft, Kettlebelløvelser)						
Øvelse	Billede af øv.	Fokuspunkter i fht. korrekt teknik	Typiske fejl (det skal vi kigge efter ved feedback)	Primær(e) muskel/muskler øvelsen træner (Agonist)	Indsæt billede af primær muskel	Egne fokuspunkter jf. makkerfeedback
Klassiske styrkeløft øvelser						
Goodmornings (forøvelse til dødløft) http://maxer.dk/videoer/goodmornings  Indsæt link til egen video:		Ryggen ret Stor bevægelse i hofteledet og lille bevægelse i knæleddet.	Krum ryg Dårlig balance Uhensigtsmæssig forskydning af fokuspunktet	Fokusér på hofteleddet: Den store sædemuskel (Glut. Maximus)		

Dødløft (konventionel) http://maxer.dk/videoer/konventionel-doedloeft  Indsæt link til egen video:		Udgangsposition / startstilling Lige bane med stangen Strakt ryg Vejrtrækning i bunden	Krummet ryg Forkert startposition Stangen for langt for kroppen Timing ml. udstrækning af knæ- og hoftelædd. Ikke udrettet løft	Fokusér på hoftelæddet: Den store sædemuskel (Glut. Maximus) Synergist: hasemusklene (biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus)		
--	--	---	--	---	--	--

Squat (back) http://maxer.dk/videoer/back-squat  Indsæt link til egen video:		Korrekt startposition (især fokus på føddernes placering Knæene i samme retning som tæerne Stangen rigtig placeret på ryggen Lige bane Brystet oppe Vægten på hele foden	Vægten på tæerne og tyngdepunktet for langt fremme Knæene falder ind Dybden i øvelsen Brystet "tabes"/ryggen krummes	Fokusér kun på hofter, knæ og fodled. Hofteled: Den store Sædemuskel Knæled: Den firhovedet knæstækker (quadriceps) Fodledet: Læggeklemmen (soleus og gastronemius)		
--	---	---	---	---	--	--

Power clean and push pres

<https://maxer.dk/videoer/frivend> (god instruktion på dansk)

https://www.youtube.com/watch?v=LtoksZKesMA&feature=share&fbclid=IwAR39m512WQ4s9qJMHUTkKJISWq1TraVRLKHi6rbldar_nFhM_KB0tFAIJEU (god visuel instruktion med keypoints)



Link til egen video:



Fodstilling med skulderbreddes afstand
Overhåndsgreb og fatning lidt bredere end skulder br.
Hofte og skuldre holdes i lige horisontal linje
Skuldrene ud over stangen
Ret eksplosivt hoften ud ved at generere kraft fra forlår og baller.
Træk eksplosivt stangen op med skuldrene og vip albuerne ind under stangen.
Høje albuer (ligesom front squat)
Sænk torsoen i lige linje mellem skulder, hofte og fodled (=>hofte og knæ bøjning)
Pres eksplosivt hoften frem og stræk knæene imens du presser stangen op i strakt arm.
Udadroter skulderen.
Når stangen er over hovedet så lås hofter, knæ og arme.
Stangen tages ned i modsatte rækkefølge uden at slippe opspændet i ryggen.

Copyright – Linda Hejselbæk Jensen – Greve Gymnasium

Trækket i øvelsen begyndes med hoften for højt oppe (=> der kan ikke genereres tilstrækkelig kraft).
Første fase af trækket (dvs. cleanet) laves for hurtigt.
Kraften/trækket i 2. fase (jerk delen) genereres for meget af skulder og arme, hvilket medfører at stangen kommer for langt ud fra kroppen og du må kompensere med et svaj i ryggen for at holde balancen.

Fokusér kun primært på hofte, knæ og fodled.

Hofteled: Den store Sædemuskel

Knæled: Den firhovedet knæstækker (quadriceps)

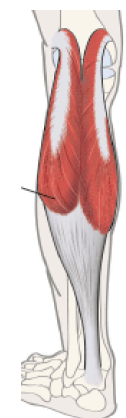
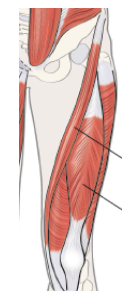
Fodledet: Læg musklen (soleus og gastrocnemius)

Sekundært: Den tohovedet armbøjler/biceps i træk delen

Den trehovedet armstrækker/triceps i pres delen

Ryggen
Rygstrækkerne/eractae spinae

Nakke/rhomboideus



Kettlebell øvelser

Kettlebell swing
<https://www.crossfit.com/essentials/the-kettlebell-swing>



Indsæt link egen video:

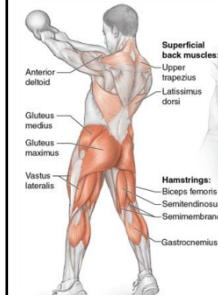
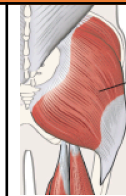


Kuglen ligger lidt foran kroppen
 Skulderbrede mellem benene.
 Løft kuglen med bukkede ben og ret ryg
 Ret dig op med en eksplosiv bevægelse i hoften (der ekstenderes (strækkes ud) og benene så KB kommer i sving
 Ret ryg hele tiden!
 Hold KB over eller omkring knæhøjde
 Let greb i KB
 Kuglen i forlængelse af arm
 Træk ikke med skuldrene, men brug din power fra fremføring af hoften til at udvikle kraft.

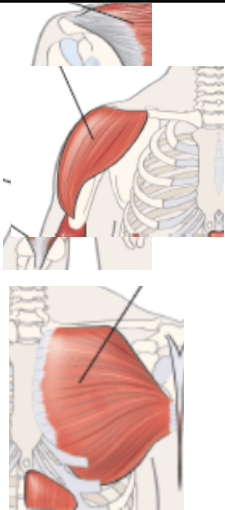
Fatning med rund ryg og for oprejste ben
 For bred fodstilling
 Spændingen slippes i maven og der rundes og svajes for meget
 Bevægelsen går vertikalt op/ned i stedet for horisontalt, dvs. (fremad)
 Kuglen tabes til under knæhøjde
 Skuldrene aktiveres for meget og kuglen trækkes op som ført bevægelse i stedet for et sving med momentum

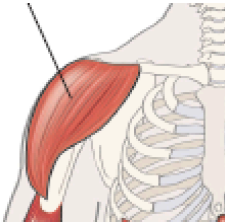
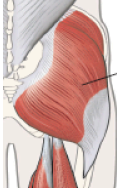
Fokusér på hofteleddet:
 Den store sædemuskel (gluteus maximus)

Hasemusklerne er synergist i udstrækningen af hoften

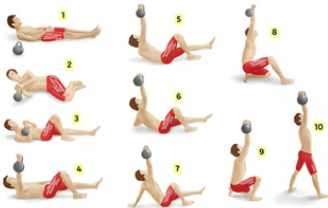


Kettlebell clean https://www.youtube.com/watch?v=ZuTKcP6vtfl Indsæt link til egen video:	 <i>*Den sidste fase er et pres og hører ikke med til powerclean øvelsen. Sættes presset på hedder øvelsen clean and pres.</i>	KB håndtag peger fremad. Tommelfinger peger bagud. Hofte tilbage og ret ryggen når du tager fat Stræk den frie arm bagud. Ret hoften eksplosivt ud ved at aktivere dine ben og store sædemuskler Hold KB tæt til kroppen Ved rack-pos. peger albue til navle og håndryg peger væk fra kroppen. Kuglen skal ligge i V'et mellem under og overarm og underarmen skal røre brystkassen. Du skal kunne nå din hage med din pegefinger Sænk vægten ved at den ruller til siden med tyngdekraften, men kontrolleret.	Der løftes med rundet ryg KB trækkes op for langt ude fra kroppen KB lander i rack-position væk fra kroppen, så V'et mellem overarm og underarm er til siden for kroppen. Der rundes i ryggen når KB sættes ned.	Fokuser på albueleddet: Den tohovedet armbøjler/ biceps.		
---	--	--	--	---	---	--

Kettlebell press http://library.crossfit.com/free/pdf/62_07_Kettlebell_Press-.pdf Indsæt link til egen video:	 <i>OBS: Øvelsen kan nemt laves til et pushpress, med et lille bøj i benene inden KB presses opad. Brug remsen buk-skub-pres og generer kraften fra benene.</i>	Start med ben i en skulderbredes afstand Start fra "rack" position. Press fra ryg, skulder og bryst. Pres KB i lige linje Spænd op i mave, baller og lås knæene for at opnå et pres uden brug af ben. Hold ryggen rank, rund ikke i lænden. Biceps dækker øret. Udadrotér skulderen (armhule væk fra kroppen) KBs tyngdepunkt skal være lige over hovedet.	Der startes med fodstilling for bredt eller smalt. KB holdes fra langt væk fra kroppen og underarm rører ikke brystet i Rack-pos. Der ses ingen udadrotation i skulderen. Kuglens TP ligger bagved hovedet.	Fokusér på albueleddet: Den trehovedet armstrækker (triceps) Skulderleddet fra rackpos til strakt: Den forreste og midterste del af deltamusklen Den store brystmuskul (pectoralis major) fører armen frem på vej op og bremser indadrotationen på vej ned.		
---	--	--	---	--	--	--

Kettlebell snatch https://www.crossfit.com/essentials/the-kettlebell-snatch  Indsæt link til egen video:		Skulderbredes pos. med fødderne Fatning med ret ryg og bukkede ben (jf. dødløft) Ret dig op med en eksplosiv bevægelse. Power i svinget kommer fra hoften (der eksplosivt strækkes) Træk KB op mod dig ved at svinge og trække din albue højt op. Press derefter op og "grib" Kettlebellen i udstrækt arm over hovedet. KB skal rulle henover håndleddet og ikke "bumpe" Korrekt timing er altafgørende for at øvelsen bliver flydende!	KB samles op med rundet ryg Hoftene føres ikke eksplosivt nok fremad (horisontalt), men mere opad (vertikalt). Albuen trækkes ikke højt nok op Øvelsen deles op i et clean og pres og er ikke flydende Forkert timing så KB bumper tilbage på håndleddet på toppen.	Fokuser på skulderleddet: Deltamusklen/ deltoideus (den forreste og midterste del)	 	
Kettlebell front squat Indsæt link til egen video:	Double arm KB FS  Single arm KB FS	Fodstilling lidt større end skulderbredes afstand KB i rack-pos. Fordel vægten på hele foden og hælene i jorden under hele øvelsen Spænd op i kernen og skub hoften bagud Ret ryg og højt bryst. "Sæt dig ned" på stol Hoftene under 90 grader.	For meget vægt på forfod Øvre del af ryggen rundes og opspændet mistes Knæene falder indad især på vejen fra bund til top. *Ved lille mobilitet i hoften	Fokuser kun på hofte, knæ og fodled. Hofteled: Den store Sædemuskel Knæled: Den firhovedet knæstækker (quadriceps)	 	

	 Obs. Øvelsen kan udvides til et overhead squat, hvis der sættes et pres på og KB holdes i strakt arm over hovedet imens der squattes. Ret ryggen og lås skulder og albueled under øvelsen. 	Knæ vandrer lige over fødderne ned og op Pres især knæ ud på vej up. Pres til udgangspos vha. benene.	kan fodstillingen med fordel gøre lidt bredere så "range-of-motion" øges.	Fodleddet: Lægmsklen (soleus og gastronemius)		
--	---	--	--	--	--	--

Kettlebell Turkish getup http://library.crossfit.com/premium/pdf/57_07_Turkish_Getup_1.pdf Indsæt link til egen video:	 *Se billedet i større format nedenfor.	Kig på kuglen hele øvelsen for at kontrollere og stabilisere den (og dig selv) bedst muligt! Lig på siden med KB ved Løft KB med begge hænder (brug din kropsvægt til at rulle om på ryggen) (fase 1-4) Buk det ben i samme side som du holder KB i. (KB i højre hånd. Højre ben bukket) Den frie arm lægges ca. 45 grader ud til siden og det frie ben holdes strakt. Start den ½ getup: Fordel vægt ud på den frie arm og pres i gulvet, så albueleddet strækkes. Spænd op i maven og rejs overkroppen op (fase 7) Fra ½ til 1 getup: Træd hårdt ned med hælen og løft dig diagonalt op, og bøj det strakte ben ind under dig som base (fase 7-8) Træk det ben du skal stå på lidt tættere til kroppen og rejs dig op så du står i en "split-stance". Rejs dig helt op med samlede ben. Kig stadig på kuglen! ☺ På vej ned gør du præcis det samme - bare i modsat rækkefølge.	Øvelsen træner stort set alle kroppens store muskler. De primære (agonister er markeret med fed): Den trehovedet armstrækker/triceps, Deltamusklen/deltoidus, Kappemusklen/trapezius, Rygstrækkerne/eractaespinæ Mavemusklerne/m.abdominis Sædemusklerne(gluteus (max., med., min.) Den firhovedetknæstrækker/quadriceps femoris Lægmusklerne/gastronemius og soleus.		
---	---	---	--	---	--

Billede af steps i turkish get up.

Tekniske fokuspunkter

