

Øvelser med håndvægte



Velkommen til Vejle Sygehus

Fysioterapien

Træning med håndvægte

Ved træning med håndvægte kan du styrketræne dine muskler.

Fakta om håndvægte:

Træning med håndvægte giver en jævn modstand i hele bevægelsen. Håndvægte findes i forskellige antal kg. Modstanden tilpasses individuelt ved at vælge den rigtige størrelse håndvægt. Den korrekte håndvægt har det antal kg, hvor du lige kan tage 12 gentagelser af en øvelse. Den sidste gentagelse skal være svær at udføre. Der skal eventuelt skiftes håndvægt mellem øvelserne, samt fra den ene arm til den anden.

Når man udfører 10-15 gentagelser, øger man muskelmassen, hvis man udfører mere end 15 gentagelser, træner man mere muskelens udholdenhed.

Håndvægtene kan købes i sportsbutikker og nogle større varehuse. I stedet for håndvægte kan man bruge vandflasker, som kan fyldes med vand, ris eller sand alt efter, hvor tung flasken skal være.

Vigtigt omkring træning med håndvægte:

Udfør øvelserne i jævne og langsomme bevægelser.

Vær opmærksom på at holde håndledene i neutralstilling.



Korrekt håndstilling



Forkert måde at udføre øvelsen på....

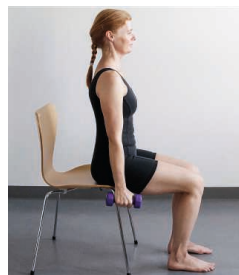


Forkert måde at udføre øvelse på....

Siddende øvelser

Udgangsstilling

Under øvelserne skal du konstant opretholde den bedste mulige kropsholdning, ved at sidde opret på stolen, sid helst fremme på stolen, så ryglænet ikke benyttes. Spænd i maven ved at suge navlen lidt ind.



Biceps øvelse (forsiden af overarmen)

- Sid med armene ned langs siden, bøj højre arm op mod højre skulder.
- Stræk højre arm langsomt mod udgangsstillingen.
- Udfør den samme bevægelse til modsatte side.



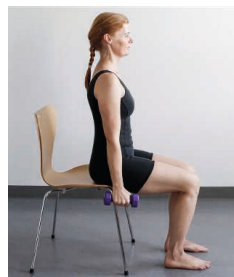
Skulderpres mod loft (skulder/arm muskler)

- Sid med håndvægten i skødet. Hold om enderne på vægten.
- Pres armene op til de er strakt over hovedet.
- Før armene langsomt tilbage til udgangsstillingen.



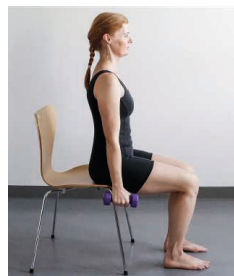
Skulderløft (nakke/skulder muskler)

- Sid med armene ned langs siden, med en håndvægt i hver hånd.
- Løft skuldrene så langt op mod ørerne som muligt.
- Sænk langsomt armene mod udgangsstillingen.



Sidebøjning (skrå mavemuskler)

- Sid med armene ned langs siden.
- Sænk den venstre hånd ned mod gulvet ved at lave sidebøjning mod venstre. Træk samtidig den højre arm op mod armhulen.
- Vend tilbage til udgangsstillingen.
- Udfør den samme bevægelse til modsatte side.



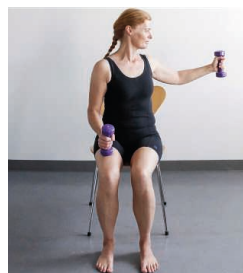
Fremadføring af arm (Skulder/arm-muskler)

- Sid med armene på lårene.
- Før den højre arm ud foran kroppen op til skulderhøjde.
- Før langsomt armen tilbage til udgangsstillingen.
- Udfør den samme bevægelse til modsatte side.



Rotation af arm og krop (ryg/skulder muskler)

- Sid med armene på lårene.
- Bøj den højre albue til 90 grader og roter mod højre, kig efter armen.
- Før langsomt armen tilbage til udgangsstillingen
- Udfør den samme bevægelse til modsatte side.



Sideløft (skuldermuskler)

- Sid med armene ned langs kroppen
- Løft den højre arm op til 90 grader. Hav tommelfingeren opad.
- Før langsomt armen tilbage til udgangsstillingen.
- Udfør den samme bevægelse til modsatte side.



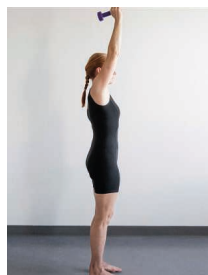
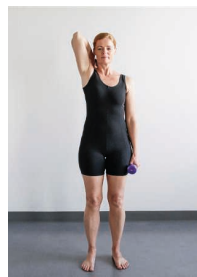
Stående øvelser

Udgangsstilling

Ved de stående øvelser anbefales det, at man står solidt på gulvet, med afstand mellem fødderne. Spænd i maven ved at trække navlen lidt ind.

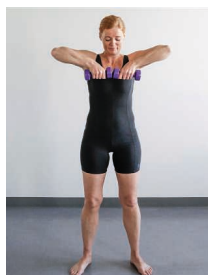
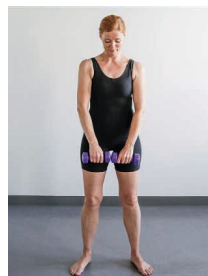
Triceps (bagsiden af overarmen)

- Løft den højre arm, så albuen peger mod loftet og bøj armen så vægten er bagved nakken.
- Hold armen tæt ved øret, under hele øvelsen.
- Stræk albuen, så vægten løftes mod loftet
- Udfør den samme bevægelse til modsatte side.



Opret roning (skuldermuskler)

- Stå med armene foran kroppen med en vægt i begge hænder.
- Træk vægten op mod brystet.
- Før langsomt armene til udgangsstillingen.



Squat (lår/ballemuskler)

- Stå med armene ned langs siden.
 - Bøj i knæ og hofter, som om du skulle sætte dig på en stol, mens du fører vægtene op mod skulderne.
- (A)
- Alternativt kan armene strækkes frem foran kroppen. (B)
 - Bøj så langt ned som muligt.
 - Før langsomt kroppen tilbage til udgangsstillingen.



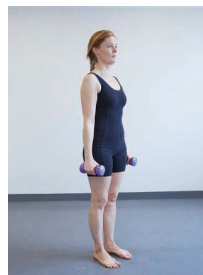
A



B

Stående diagonalt løft (universal øvelse m/balance)

- Stå med armene ned langs siden.
 - Løft højre arm op mod loftet og stræk samtidig venstre ben bagud.
 - Hold stillingen lidt og kom langsomt tilbage til udgangsstillingen.
-
- Udfør den samme bevægelse til modsatte side.



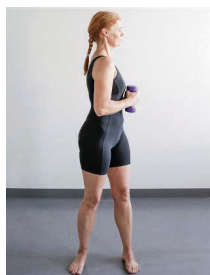
Stående kryds øvelse (arm/hofteøvelse m/balance)

- Stå med arme ned langs siden.
 - Bøj højre arm op mod skulderen, og løft samtidig venstre ben, så låret bliver vandret.
 - Hold stillingen lidt og kom langsomt tilbage til udgangsstillingen.
-
- Udfør den samme bevægelse til modsatte side.



Stående rotation (skråmavemuskler)

- Stå med bøjede albuer, så vægtene holdes foran kroppen.
- Roter kroppen mod højre, drej hovedet med i bevægelsen
- Roter kroppen til venstre.



Lunges (balle/lårmuskler)

- Stå med armene ned langs siden.
- Tag et langt skridt fremad med venstre ben, bøj højre knæ ned mod gulvet.
- Før kroppen tilbage til udgangsstillingen ved at skubbe fra med venstre ben.
- Udfør den samme bevægelse til modsatte side.



Liggende øvelser

Udgangsstilling

Ved de liggende øvelser anbefales det at ligge på ryggen med bøjede ben og spænde i maven ved at suge navlen lidt ind.

Bryst pres (Bryst/bagsiden af overarmen)

- Lig med armene på brystet.
- Stræk armene lige op, så armene bliver strakt.
- Bøj langsomt armene tilbage til udgangsstillingen.



Triceps (Bagsiden af overarmen)

- Bøj albuen på den højre arm, så hånden er ved højre øre.
- Stræk højre arm mod loftet.
- Bøj langsomt højre arm tilbage til udgangsstillingen.
- Udfør den samme bevægelse til modsatte side.
- Øvelsen kan udføres med begge arme samtidig.



Liggende kropsstabilitetsøvelse (mave/brystmuskler)

- Hold armene strakt op mod loftet og hold en vægt i hver hånd.
 - Sænk den venstre arm ud til siden, stop lige over gulvet.
 - Hold kroppen i ro, således at den ikke roteres.
 - Løft armen op til udgangsstillingen.
-
- Udfør den samme bevægelse til modsatte side.



[illegible]

[illegible]

[illegible]

Vejle Sygehus
Terapiafdelingen
Kabbeltøft 25 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 5000
www.vejlesygehus.dk

Revideres af fysioterapien, VS

www.sygehuslillebaelt.dk