

## testafprogrammet

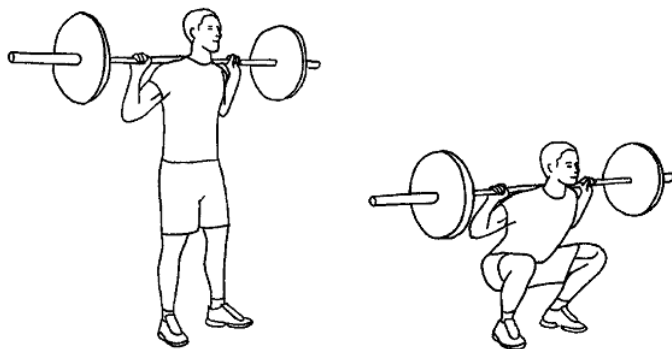
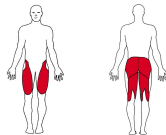
Af: henrik markussen

### Fullbody program til medlemmer af kajakklubben



Programmet har til formål at forbedre præstationen og reducere skadesrisikoen. Programmet indeholder styrkeøvelser for hele kroppen.

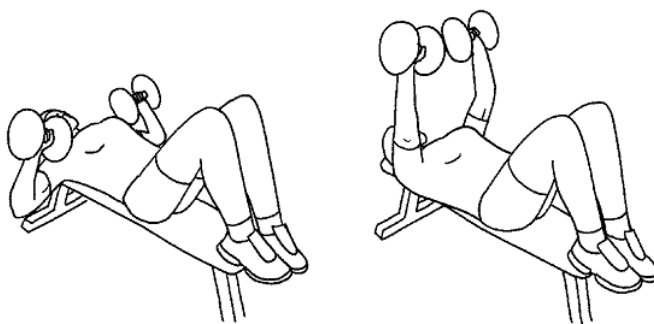
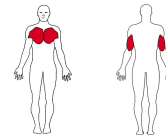
#### 1: Knæbøj 8



3 sæt x 12 rep

Start stående med stangen hvilende bag nakken. Grebet et så smalt som muligt udenfor skuldrene. Tommelfingrene rundt om stangen. Benene er lidt bredere end hoftebredden. Brystet op og ryggen spændt. Sæt dig "bagud og nedad" med bagdelen. Hold en oprejst og neutral ryg under hele bevægelsen. Stop når hofteleddet er lavere end knæleddet. Pres dig ved hjælp af hælen på vej op til startpositionen.

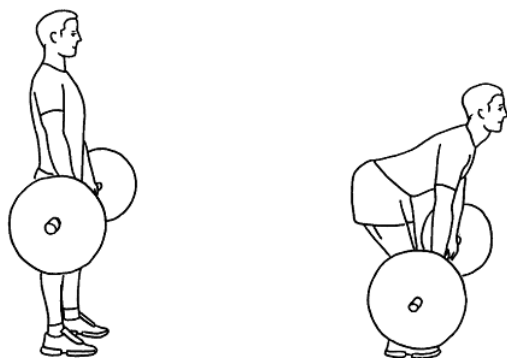
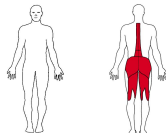
#### 2: Fladt håndvægtpres



3 sæt x 12 rep

Lig på ryggen med fødderne på bænken og vægtene på niveau med skuldrene. Lad vægtene tippe lidt ned mod skuldrene. Pres vægtene i en svag bue op til næsten strakte arme. Sænk roligt ned og gentag.

#### 3: Rumænsk dødløft



4 sæt x 12 rep

Stå med stangen hængende foran hoften. Sæt bagdelen ud og bøj overkroppen fremad så langt som lårets bagsidemuskulatur tillader det. Det er vigtigt at holde ryggen og benene strakte under hele udførelsen.



[Se dine øvelser på video](#)