
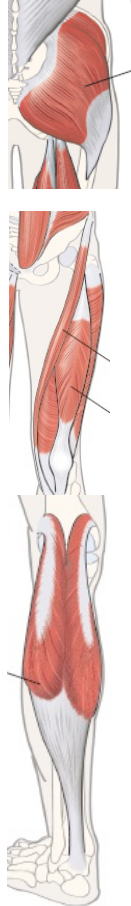

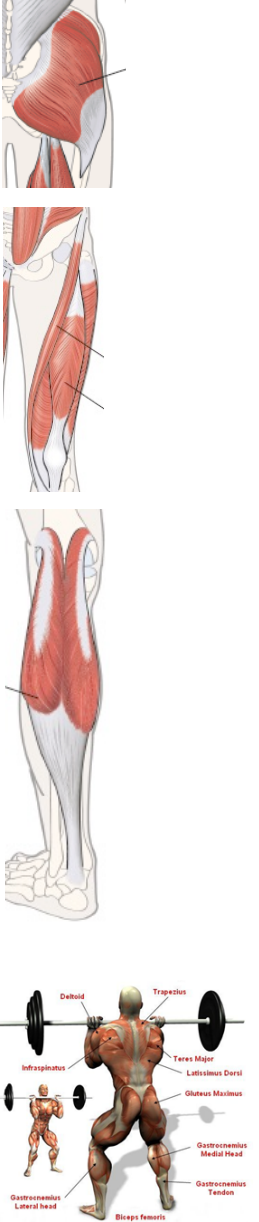



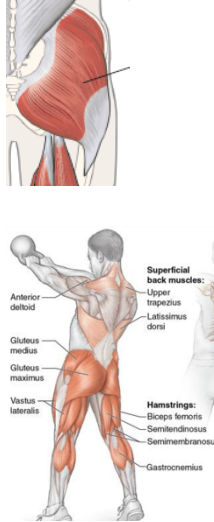
Feedbackskema til styrkeøvelser (Klassiske løft, Kettlebelløvelser)



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 hoftedet og lille bevægelse i knæledet.	Krum ryg Dårlig balance U hensigtsmæssig forskydning af fokuspunktet	Fokusér på hoftedet: 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 hoftedet. Ikke udrettet løft	Fokusér på hoftedet: Den store sædemuskel (Glut. Maximus) Synergist: hasemusklene (biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus)		


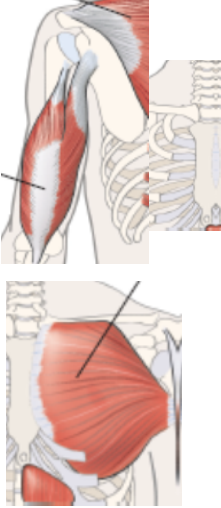
Øvelse	Billede af øv.	Fokuspunkter i fht. korrekt teknik	Typiske fejl (det skal vi kigge efter ved feedback)	Primær(e) muskel/muskler øvelsen træner (Agonist)	Indsæt billede af primær muskel	Egne fokuspunkter jf. makkerfeedback
<p>Squat (back)</p> <p>http://maxer.dk/videoer/back-squat</p> <p>Indsæt link til egen video:</p>		<p>Korrekt startposition (især fokus på føddernes placering)</p> <p>Knæene i samme retning som tæerne</p> <p>Stangen rigtig placeret på ryggen</p> <p>Lige bane</p> <p>Brystet oppe</p> <p>Vægten på hele foden</p>	<p>Vægten på tæerne og tyngdepunktet for langt fremme</p> <p>Knæene falder ind</p> <p>Dybden i øvelsen</p> <p>Brystet "tabes"/ryggen krummes</p>	<p>Fokusér kun på hofte, knæ og fodled.</p> <p>Hofteled: Den store Sædemuskel</p> <p>Knæled: Den firhovedet knæstækker (quadriceps)</p> <p>Fodledet: Læg musklen (soleus og gastronemius)</p>		


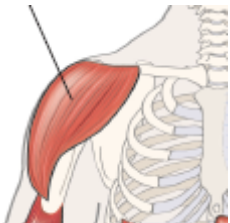

<p>Power clean and push pres</p> <p>https://maxer.dk/videoer/frivend (god instruktion på dansk)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=LtoksZKesMA&feature=share&fbclid=IwAR39m512WQ4s9qJMHUTkKJISWq1TraVRLKHi6rblvdar nFhM KB0tFAIJEU (god visuel instruktion med keypoints)</p> <p>Link til egen video:</p>		<p>Fodstilling med skulderbreddes afstand Overhåndsgreb og fatning lidt bredere end skulder br. Hofter 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, hofter og fodled (=>hofter 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 ospændet i ryggen.</p>	<p>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.</p>	<p>Fokusér kun primært på hofter, knæ og fodled.</p> <p>Hoftered: Den store Sædemuskel</p> <p>Knæled: Den firhovedet knæstækker (quadriceps)</p> <p>Fodledet: Læg musklen (soleus og gastrocnemius)</p> <p>Sekundært: Den tohovedet armbøjler/biceps i træk delen</p> <p>Den trehovedet armstrækker/triceps i pres delen</p> <p>Ryggen Rygstrækkerene/eractae spinae</p> <p>Nakke/rhomboides</p>		
--	---	--	--	--	--	--




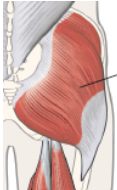
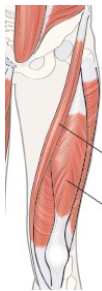

Kettlebell øvelser

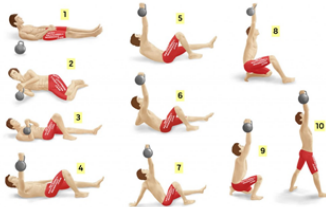

Kettlebell øvelser						
Øvelse	Billede af øv.	Fokuspunkter i fht. korrekt teknik	Typiske fejl (det skal vi kigge efter ved feedback)	Primær(e) muskel/muskler øvelsen træner (Agonist)	Indsæt billede af primær muskel	Egne fokuspunkter jf. makkerfeedback
<p>Kettlebell swing https://www.crossfit.com/essentials/the-kettlebell-swing</p> <p>Indsæt link egen video:</p>		<p>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.</p>	<p>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</p>	<p>Fokusér på hoftelæddet: Den store sædemuskel (gluteus maximus)</p> <p>Hasemusklerne er synergist i udstrækningen af hoften</p>		

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
<p>Kettlebell clean</p> <p>http://journal.crosffit.com/2007/03/kettlebell-clean-by-jeff-marto.tpl</p> <p>Indsæt link til egen video:</p>	 <p><i>*Den sidste fase er et pres og hører ikke med til powerclean øvelsen. Sættes presset på hedder øvelsen clean and pres.</i></p>	<p>KB håndtag peger fremad. Tommelfinger peger bagud. Hofte tilbage og ret ryggen når du tager fat Stræk den frie arm bagud.</p> <p>Ret hofte 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.</p> <p>Du skal kunne nå din hage med din pegefingertip Sænk vægten ved at den ruller til siden med tyngdekraften, men kontrolleret.</p>	<p>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.</p>	<p>Fokuser på albueleddet: Den tohovedede armbøjler/ biceps.</p>		

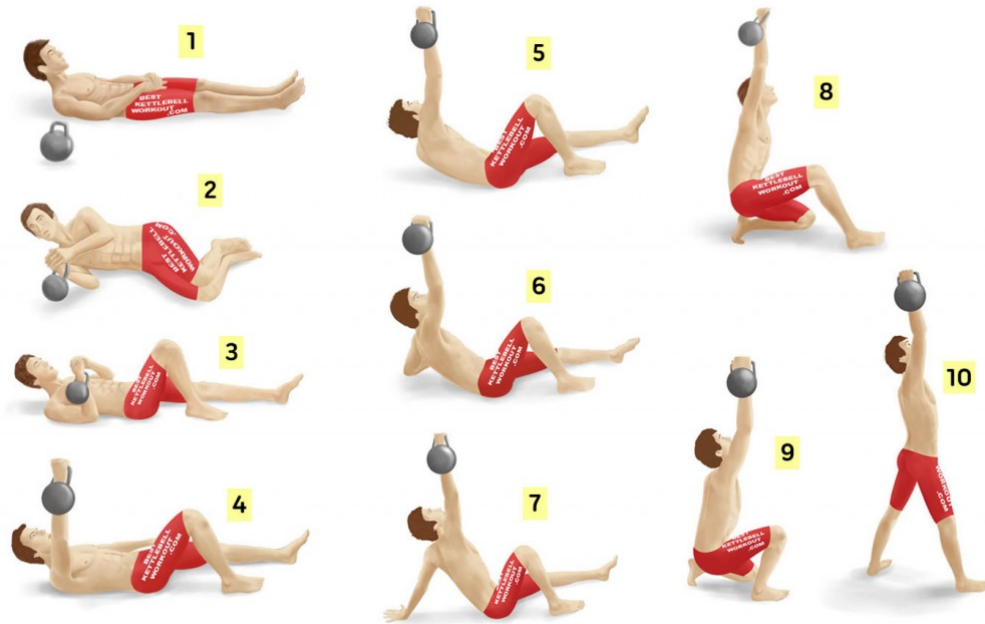
Øvelse	Billede af øv.	Fokuspunkter i fht. korrekt teknik	Typiske fejl (det skal vi kigge efter ved feedback)	Primær(e) muskel/muskler øvelsen træner (Agonist)	Indsæt billede af primær muskel	Egne fokuspunkter jf. makkerfeedback
<p>Kettlebell press http://library.crossfit.com/free/pdf/62_07_Kettlebell Press-.pdf</p> <p>Indsæt link til egen video:</p>	 <p><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></p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Fokusér på albueleddet: Den trehovedet armstrækker (triceps)</p> <p>Skulderleddet fra rackpos til strakt: Den forreste og midterste del af deltamusklen</p> <p>Den store brystmuskel (pectoralis major) fører armen frem på vej op og bremser indadrotationen på vej ned.</p>		

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
<p>Kettlebell snatch https://www.crossfit.com/essentials/the-kettlebell-snatch</p> <p>Indsæt link til egen video:</p>		<p>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!</p>	<p>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.</p>	<p>Fokusér på skulderleddet:</p> <p>Deltamusklen/deltoideus (den forreste og midterste del)</p>	 	

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
<p>Kettlebell front squat</p> <p>Indsæt link til egen video:</p>	<p>Double arm KB FS</p>  <p>Single arm KB FS</p>  <p>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.</p> 	<p>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 Hofte under 90 grader. Knæ vandrer lige over fødderne ned og op Pres især knæ ud på vej up. Pres til udgangspos vha. benene.</p>	<p>For meget vægt på forfod Øvre del af ryggen rundes og opspændet mistes Knæede falder indad især på vejen fra bund til top. *Ved lille mobilitet i hoften kan fodstillingen med fordel gøre lidt bredere så ”range-of-motion” øges.</p>	<p>Fokusér kun på hofte, knæ og fodled. Hofteled: Den store Sædemuskel Knæled: Den firhovedet knæstækker (quadriceps) Fodleddet: Læg musklen (soleus og gastronemius)</p>	  	

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

Billede af steps i turkish get up.



Tekniske fokuspunkter

Kettlebell Workouts

Kettlebell Turkish Get Up

MUSCLES USED
Hamstrings, Glutes, Quads, Hips, Core, Back Stabilisers, Trapezius, Shoulder Stabilisers, Forearms

KEEP THE WRIST STRAIGHT
Do not let it cock backwards

ARM ALIGNMENT
Make sure that the arm is at 90 degrees to the floor

USING THE KETTLEBELL
Don't lean the kettlebell forward to help pull you up

FOOT POSITION
Keep the foot at hip width, not too wide or too narrow

KEEP SHOULDER IN ITS SOCKET
Pull the shoulder down and into the floor

SIT UP CORRECTLY
Sit up at an angle following the line of your arm

EXTENDING THE HIPS
Push the hips up and squeeze the glutes tight

ARM ALIGNMENT
If there is not a straight line from the kettlebell to bottom hand you will find the weight very heavy

SINKING BOTTOM SHOULDER
Create distance between the bottom shoulder and the ear

KEEP THE HEEL DOWN
Extension should come from the hips not the toes

OPENING THE HIPS
Take the knee back as far as possible, don't cramp yourself up, create space

CHEST UP
Look forwards and pull the ribcage up

KEEP SHOULDER IN ITS SOCKET
Keep that kettlebell shoulder deep into its socket as you stand

KEEP ARM LOCKED OUT
Stay strong and keep that top arm locked out

DO NOT STAND STRAIGHT UP
Ensure you perform this step before standing up or you miss an important core exercise

KEEP LOWER BACK STRAIGHT
Keep the glutes tight and hips forwards

PULL UP FROM THE FRONT
Don't push from the rear leg to stand

ENGAGE THE GLUTES
Push the hips through with glutes tight, do not create forwards and collapse the hips

Information: The Kettlebell Turkish Get Up focuses on all the small stabilising muscles, including the core, and develops a solid movement foundation. An inability to perform any part of the Turkish Get Up is a good indication of a movement weakness that should be improved.

kettlebellworkouts.com
Copyright © GB Personal Training Ltd. All rights reserved.