Opvarmning og stretching

Fita Coaches Manual

Bearbejdet og oversat til dansk af Ib Gilberg

Indledning

Når begynderen i starten benytter en let bue, behøver opvarmning ikke nødvendigvis at indgå i træningsprogrammet, men efterhånden som buen bliver tungere og man ønsker et vist niveau i træningen stiger betydningen af en fornuftig opvarmning.

Det gælder om allerede fra starten at skabe gode vaner hos den nye skytte, og derfor bør et opvarmningsprogram indgå i træningen fra meget tidligt tidpunkt i udviklingen.

Under gennemførelsen af opvarmningen har skytterne ikke noget af deres udstyr på – d.v.s. ikke noget kogger og ikke noget brystskjold,

Det følgende beskriver en typisk opvarmningssession og skal kun betragtes som et eksempel på, hvordan det kan gøres - der er mange andre måder at gribe tingene an på.

Øvelserne i det beskrevne eksempel består af 4 generelle hovedelementer:

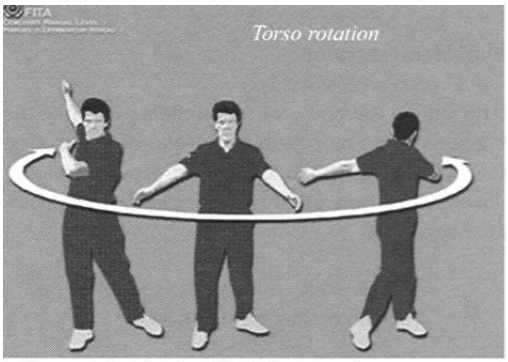
1. Opvarmning ved bevægelser
2. Opvarmning ved stretching
3. Opvarmning med gummibånd
4. Opvarmningsskydning

Bevægelser

Opvarmning af kroppen

Trin 1:
Kroppen, bækken og ben bevæger sig ikke. De udstrakte arme holder hinanden i ligevægt og føres fra venstre mod højre i horisontalt plan i forskellige højder. Hænderne er afslappede og tunge.

Trin 2:
De udstrakte arme holder fortsat hinanden i ligevægt, og med armene i forskellige højder udføres nu en drejende bevægelse i krop og hofter. Arme og hænder holdes afslappede og tunge – de følger bare med, se figur 1:



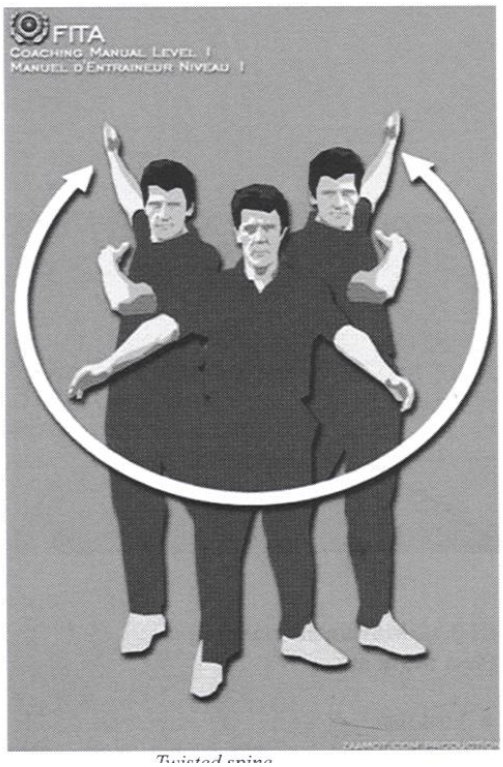
Figur 1 – Rotation af kroppen

Trin 3:
Hold kroppen drejet ud til den ene side i nogle sekunder og drej imens hovedet 3 gange til den modsatte side. Hovedet skal holdes lodret.

Øvelsen gentages til den modsatte side.

Se figur 2.

De 3 foregående trin gennemføres i rækkefølge uden pauser.



Figur 2. Vridning af rygsøjlen

Opvarmning af skuldrene.

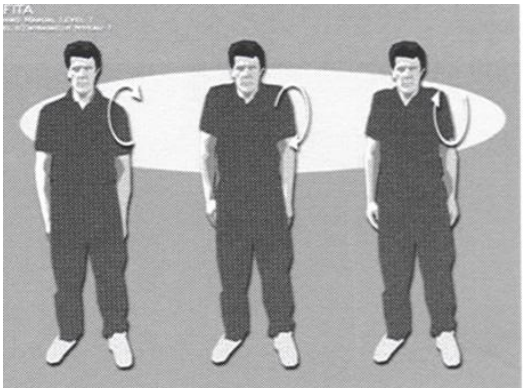
Lav cirkelbevægelser med skuldrene. Lad armene hænge ned langs med kroppen og lav så store cirkelbevægelser som muligt – én skulder af gangen – først den ene vej, og så den anden vej.

Nu tager vi åndedrættet med, og trækker vejret ind, når skulderen kører op – og ud, når den kører ned.

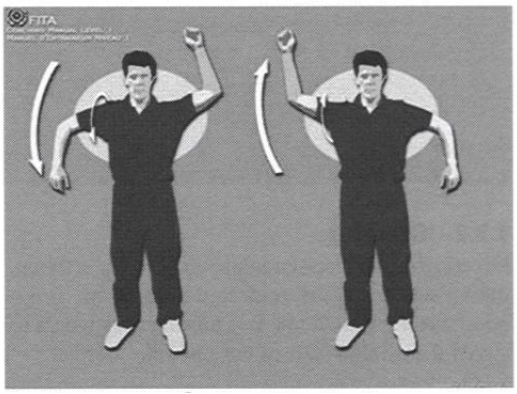
Det skal ikke gå hurtigt, men bestræb dig på at lave så store cirkelbevægelser som muligt. Se figur 3:

Svingninger med armene

Armene holdes vandret i skulderhøjde og bøjet 90 grader i albuen. Den ene underarm føres op mens den anden føres ned. Se figur 4



Figur 3. Rotationer med skuldrene

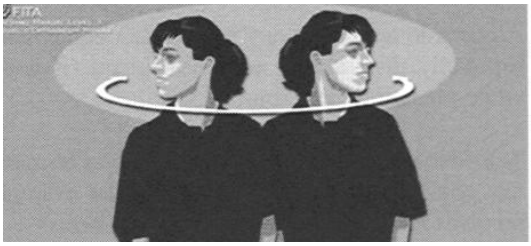


Figur 4. Armsving

Opvarmning af nakken

Drej hovedet skiftevis til højre og venstre så langt , som du kan.

Ånd ud, når hovedet drejes til den ene side og ud, når hovedet drejes til den anden side. Se figur 5.

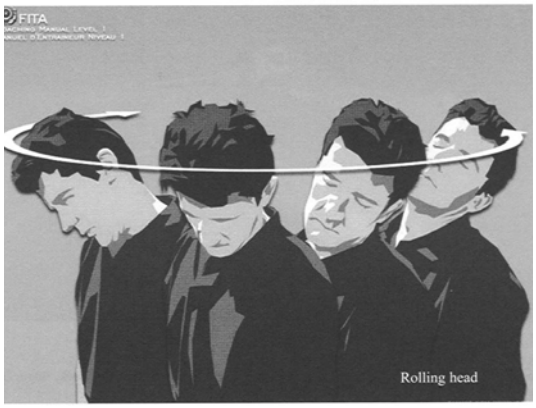


Figur 5. Hoveddrejninger

Hovedrulninger.

1. Hæld hovedet mod den ene skulder.
2. Rul hovedet ned imod brystet – og ånd ud.
3. Rul hovedet op mod den anden skulder - ånd ind.
4. Hovedet går fra den ene skulder til den anden. Lad ikke hovedet rulle langt bagud – det skal passere nogenlunde lodret. Ånd ind indtil hovedet passerer lodret, og start så udåndingen der.
5. Rul igen hovedet ned mod brystet under en udånding – og fortsæt videre sådan.

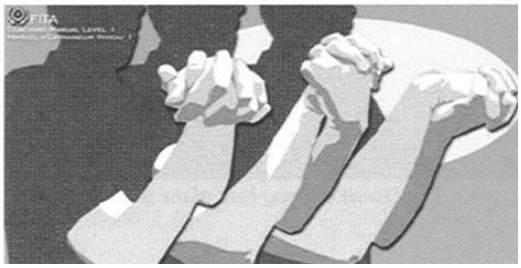
Gør bevægelserne langsomt og føl vægten af hovedet – rul hovedet den anden vej efter 6 bevægelser. Se figur 6



Figur 6. Hovedrulninger

Opvarmning af albuer og håndled

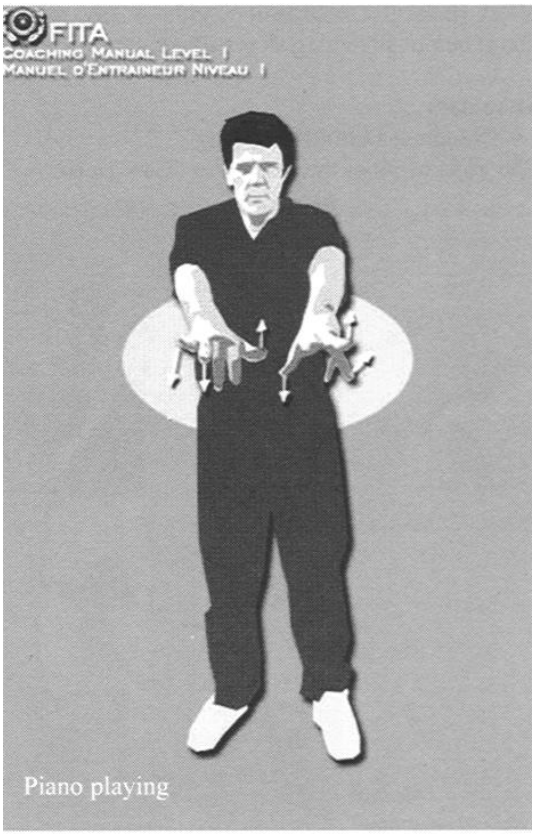
Underarmen bevæges i cirkler i albueledet – man kan spare tid og samtidigt lave cirkelbevægelser med håndledene med flettede fingre, Figur 7.



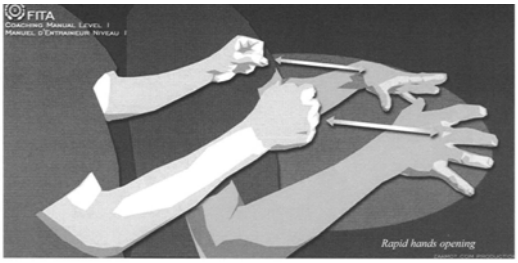
Figur 7. Cirkelbevægelser i håndledene.

Opvarmning af fingrene

Opvarmning af fingrene sker ved, at ”man spiller klavér”- figur 8, eller udfører hurtige åbne- og lukkebevægelser . Se figur 9



Figur 8. At ”spille klavér”



Figur 9. Åbne – lukke fingerøvelser

Opvarmning ved stretching

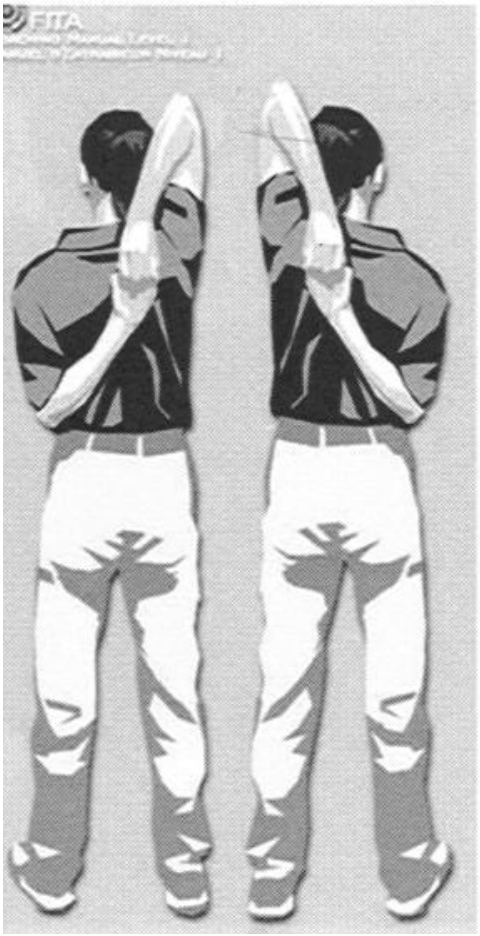
Stretching øvelser må kun gennemføres, når man er godt opvarmet, idet det er mere sikkert at stretche varme muskler end kolde.
Man må ikke strække mere end 70 – 80 % af, hvad man kan. Stræk under udånding og sørg for at være afslappet.

Hold strækket uden at ”hugge” i 15 – 30 sekunder – afhængigt af musklens størrelse.

Det anbefales at spænde musklen – uden bevægelse – inden strækkeøvelserne gennemføres.

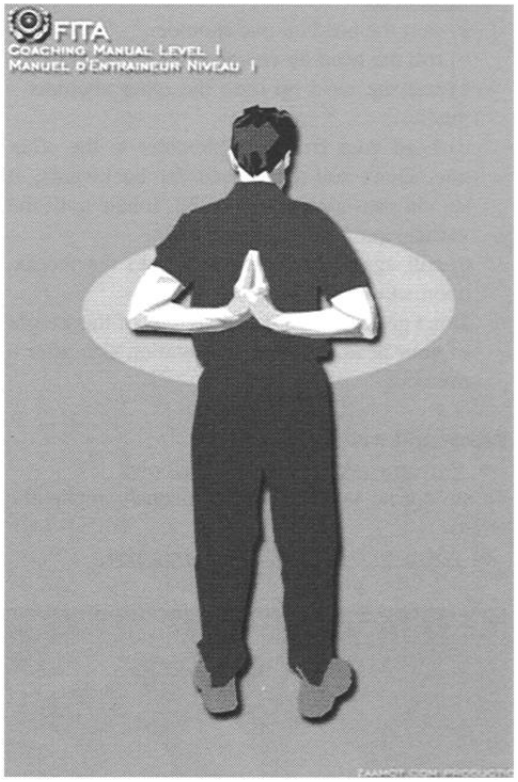
Skuldrene

Deltamusklen – Yoga-navnet på denne stilling, figur 10, er ”Ko-hoved”.



Figur 10. Stretching af Deltamusklen.

Håndfladerne samles på ryggen.
Se figur 11.

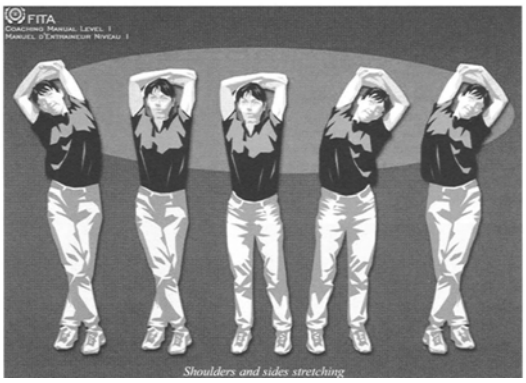


Figur 11. Samlede håndflader på ryggen.

Skulder- og sidestretching

Skub med en albue mod den modsatte hånd i 15 sekunder.

Hold op med at skubbe, kryds benene og træk i stedet for i albuen i 15 sekunder – skift side. Man kan øge strækket ved at skubbe hoften til den side, der strækkes. Se figur 12.



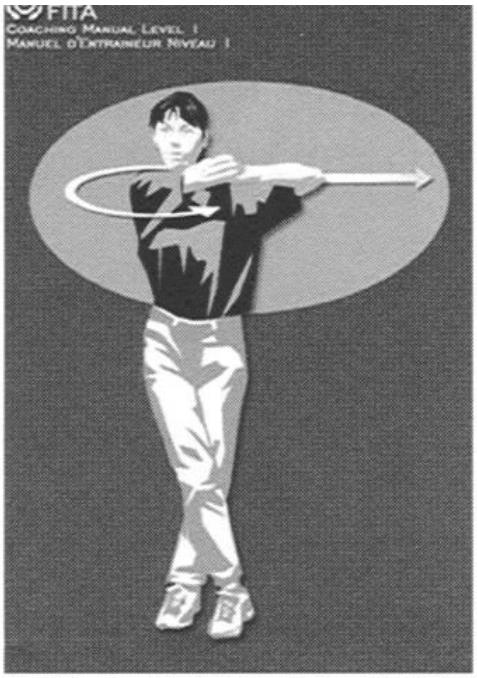
Figur 12. Skulder- og sidestretching.

Skulderens bagside og ryggen

Skub albuen imod den modsatte hånd i 15 sekunder.

Hold op med at skubbe. Kryds benene. Det ben, der er modsat den side, der strækkes, skal være forrest.

Træk i albuen i 15 sekunder, medens kroppen vrides modsat den retning, der strækkes. Se figur 13.



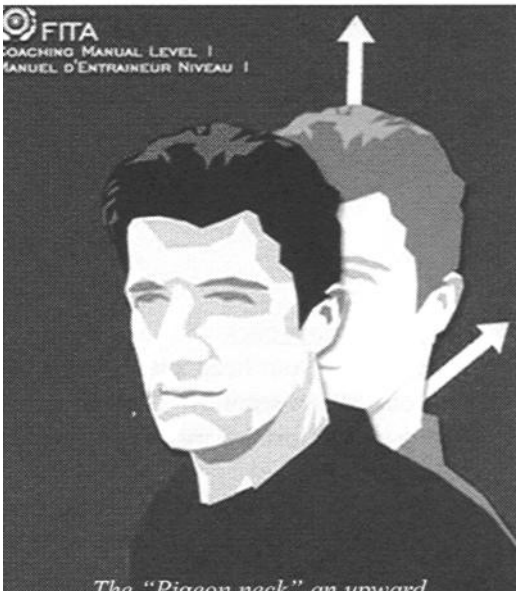
Figur 13. Skulderens bagside og ryggen.

Stretching af nakken

Nakke- og Trapezmuskel. ”Due nakken” består af en opadgående udstrækning af nakken, idet man prøver at flade ud og trække hagen ind. Sænk også skuldrene.

Øvelsen er en god opvarmning for bueskyttens brystudvidelse.

Se figur 14.



Figur 14. Stretching af nakken

Figur 15. Stretching af Trapezmusklen

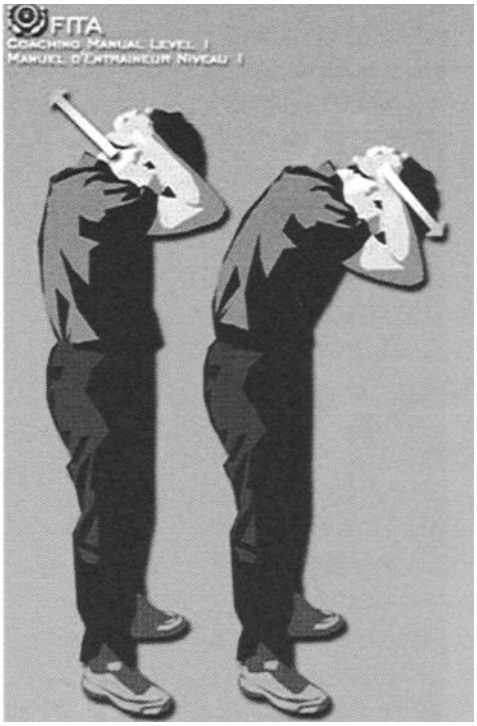
Trapezmusklen

Øvelsen udføres ligesom ”Duenakken” men nakken strækkes skråt.

1. Brug kun én eller to fingre til stretchingøvelsen, da en for kraftig påvirkning kan skade muskler og sener.
2. Skub hovedet imod fingrene i 15 sekunder.
3. Hold op med at skubbe, og sænk den modsatte skulder.
4. Gentag øvelsen til den modsatte side. Side figur 15.

Nakke og øverste del af ryggen

1. Skub hovedet imod hænder i omkring 15 sekunder – ånd roligt
2. Hold op med at skubbe og bevæg albuerne mod hinanden
3. Krum ryggen og hold strækken i omkring 15 sekunder.
4. Lav en lang dyb udånding mens du krummer ryg og strækker nakke- og rygmuskler. Se fig. 16.



Figur 16. Nakke og øvre del af ryggen

Opvarmning af kroppen

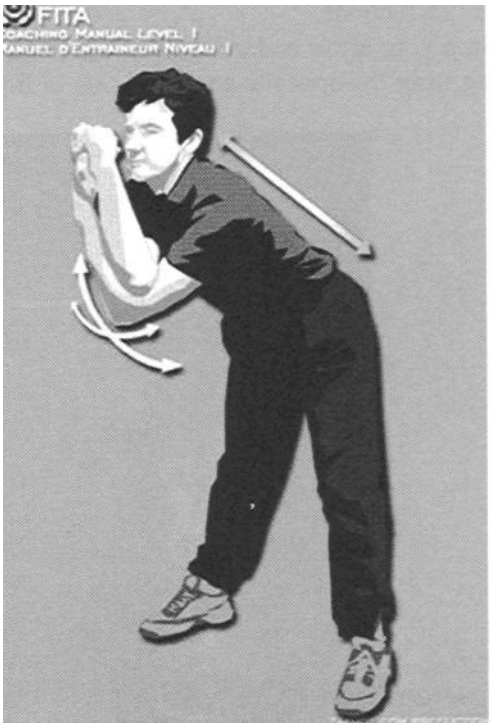
Lodret udstrækning.

Stræk armene lodret i vejret og stræk så langt du kan i 15 sekunder.

”Sammenviklede albuer”.

Læg din venstre albue ind i den højre. Vrid underarmene så hænderne kan gribe om hinanden. Skub albuerne fremad samtidigt med at kroppen lænes forover.

Bevæg albuerne så langt, du kan, i alle retninger – og føl den udstrækning, det forårsager. Se figur 17



Figur 17. Albue- rygøvelse.

Opvarmning med gummibånd

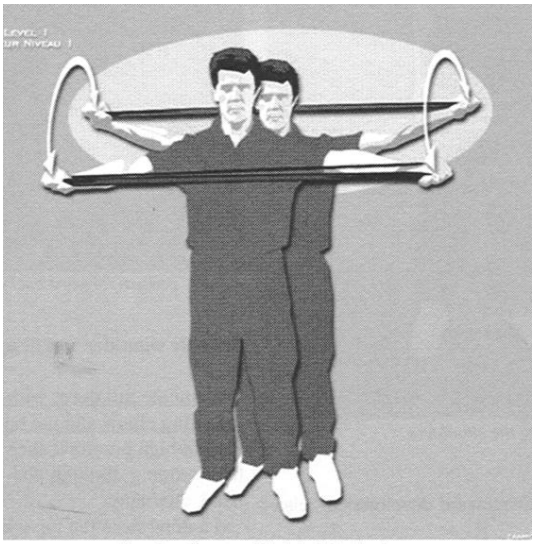
Opvarmning af skulderpartiet

Foran og bag kroppen.

Hold gummibåndet vandret, let strammet med de strakte ud til siderne, og før båndet fra forside til bagside og tilbage igen.

Træk vejret ind, når båndet føres bagud, og ånd ud, når båndet føres fremad.

Gentag øvelsen med båndet på skrå.



Figur 18. Foran og bag kroppen.

For og bag – lodret åbning.

1. Hold båndet – let udstrakt over hovedet.
2. Ånd ud mens du sænker – og strækker – båndet foran kroppen.
3. Fortsæt med at sænke båndet så det slappes.
4. Ånd ind mens armene spredes, båndet strammes og føres op over hovedet.
5. Ånd ud mens båndet strækkes og nu føres bag kroppen.
6. Sænk armene til båndet slappes.
7. Ånd ind mens armene igen spredes og strækker båndet, der føres op over hovedet.
8. Fortsæt øvelsen forfra.

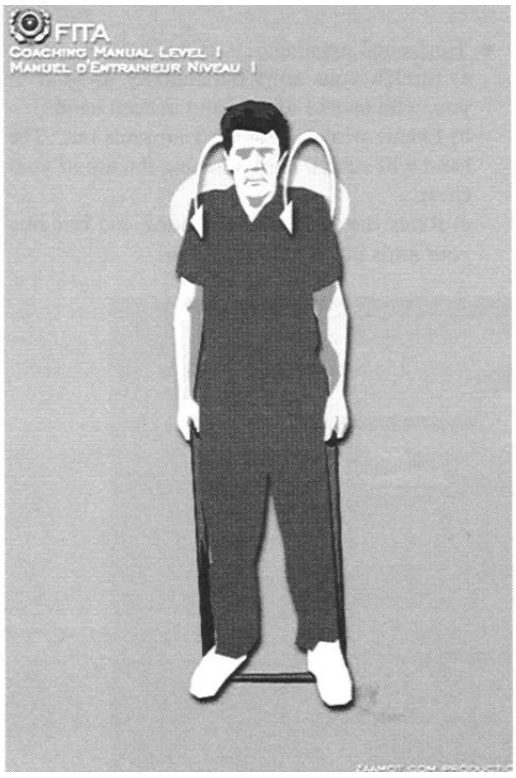
Vandret åbning

1. Stræk armene vandret frem foran kroppen med en ende af gummibåndet i hver hånd.
2. Ånd ud mens armene spredes indtil gummibåndet rører det øverste af brystkassen.

3. Slæk båndet og ånd ind mens armene føres tilbage til startpositionen.
4. Ånd ud mens du spreder armene så båndet rører dig midt på maven.
5. Ånd ind mens båndet slækkes og armene føres tilbage til startposition.
6. Ånd ud mens armene spredes og båndet strækkes indtil det rører panden.
7. Ånd ind mens båndet slækkes og armene føres tilbage til startposition.
8. Fortsæt med punkt 2 .....

Skulderrulninger med gummibånd under fødderne.

Ånd ind, når skuldrene føres op, og ud, når de føres ned. Efter 6 rulninger – skift retning. Se figur 19.



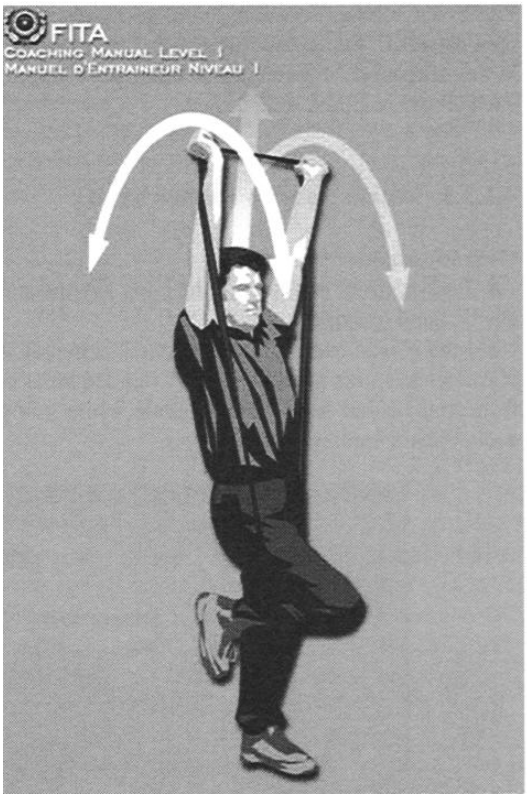
Figur 19. Skulderrulninger.

Balanceøvelse

Stå på ét ben, læg midten af gummibåndet under det andet, bøjede knæ, og hold fast i hver ende af båndet med hænderne, der holdes i lidt mere end skulderbreddes afstand fra hinanden.

1. Stræk armene opad – ånd ud.
2. Sænk armene til vandret foran skuldrene – ånd ind.
3. Stræk armene opad – ånd ud.
4. Sænk armene bag skuldrene – ånd ind.
5. Fortsæt med punkt 1 ....

Se figur 20.



Figur 20. Balanceøvelse.

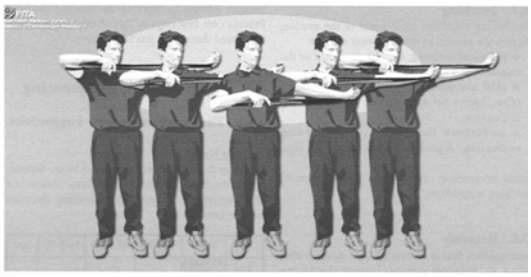
Specifik skulderopvarmning

Efterlign fuldt optræk med gummibåndet omkring trækarmens albue og buehånden.

Lav et højt fortræk mens gummibåndet glider gennem trækarmens fingre.

1. Træk op med høj buearm mens der åndes ind.
2. Slæk trækket mens skuldrene sænkes og der åndes ud.
3. Træk op under skulderehøjde men der åndes ind.
4. Slæk trækket over skulderhøjde mens der åndes ud.
5. Fortsæt med punkt 1 ....

Se figur 21.



Figur 21. Specifik skulderopvarmning.

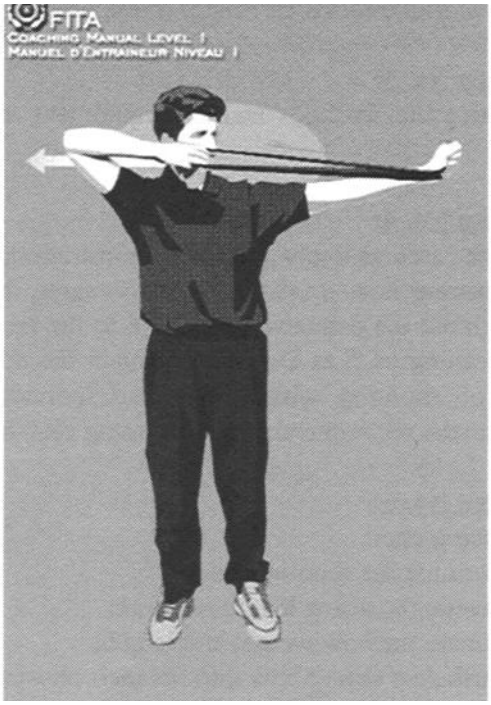
Skudsimulation med gummibånd.

Erstat buen med et gummibånd og gennemgå så alle elementerne i skudcyklus.

Forstærk følelsen af at opretholde spændingen i de berørte muskler efter at gummibåndet er sluppet.

Især gennemførelsen af skuddet (follow through) er det vigtigt at genkalde sig hver gang.

Se figur 22.



Figur 22. Skydning med gummibånd

Opvarmningsskydning

Dette er den afsluttende fase i opvarmningsprogrammet, og den gennemføres ofte på en måtte uden ansigt.

Brug skydningen til at repetere, hvad der blev arbejdet med ved sidste træning.