

Kroppstuning for bueskyttere

En oppvarmet kropp ivaretar et høyere fokuseringsnivå over tid.

ARCHERY

OPPVARMINGSDØVELSER

En oppvarmet kropp unngår skader og får en jevnere og mer kontinuerlig treningsperiode.

En oppvarmet kropp tar bedre til seg trening og oppnår høyere styrke og bedre fleksibilitet

Kroppstuning for bueskyttere

Dette heftet inneholder øvelser til å «bygge» egen oppvarmings sekvens eller styrkeøkt

Varme opp ryggraden 6 veier gjør kroppen klar for mer bevegelse.

Spesifikk oppvarming, rygg, skuldre og bryst

Den generelle oppvarmingen skjer under utførelse av øvelsene

Økes tempoet på øvelsene kan de også fungere som en cardio/styrkeøkt

Grad av øvelsenes vanskelighetsgrad varierer, slik at økter kan tilpasses etter «publikum» og målet med sammensetting av økten.

Noen av øvelsene hører til i fler grupper, siden de dekker fler punkter i en.

Viktig å huske:

- Det kan være intenst, men skal aldri gjøre vondt
- Dirrer lemmene under tøying, er det for mye
- Lek med bevegelsene

Innhold

Side 2. Rotasjon

Side 10. Sidelengs bevegelse

Side 14 Krum/Svai

Side 21 skuldre/ overkropp

Side 29. Bryst

Side 34 Rygg

Side 39 Balanse

Side 42 Hvile/Mellomøvelser

Side 44 Kjerneøvelser

Side 48 Øvelse for en litt tøffere oppvarming

Rotasjon

- Øvelser som skaper rotasjon i ryggspylen og tilhørende muskelgrupper
- Gjøres likt på begge sider*

Øvelsene er nummerert fra ① - ⑥ og merket





Hvordan:

- Hofter settes igjen over ankler
- All rotasjon skjer fra over hoften
- Se over skulder på bakerste arm
- Strekk ut i fingertuppene
- Om beina plasseres lengre fra hverandre kan det avhjelpe stabilisering av hoftene.
- Hold og bytt side

Bonus:

- Aktiviserer skuldre/øvre rygg
- Vekker kjernemuskulaturen
- Bevisstgjør hoftenes posisjon i forhold til bein

Variasjon: Aktiv rotasjon



Hvordan:

- Bevegelsene går i flyt
- Hender opp, armer ut, roter høyre, armer ut, armer opp, roter venstre og gjenta

2

SIDEROTASJON MED ARMKRYSS



Hvordan:

- Hfter settes igjen over ankler
- Roter i ryggrad
- Se over skulder på bakerste arm
- Strekk ut i fingertupper
- Se over bakerste skulder
- Om beina plasseres lengre fra hverandre kan det avhjelpe stabilisering av hoftene.

Bonus:

- Aktiviserer skuldre/øvre rygg
- Vekker kjernemuskulaturen
- Sidebytte i tempo gir god bevegelse i skulderledd
- Bevisstgjør hoftenes posisjon i forhold til beina

3

VRIDD GUDINNE



Hvordan:

- Føttene spres vidt, tær peker bort fra kroppen
- Senk ned på «huk» knærne i 90grader vinkel, evt en butt vinkel. Pass på så kne ikke går over ankelen mot tærne
- En hånd på hvert kne, og vri mot siden
- Se opp over skulder om det føles ok for nakken, evt hold hodet i en nøytral posisjon

Bonus:

- Gir generell varme i lårmusklene/styrke
- Aktiverer kjernen
- Roterer ryggstølen

4

BREDBENT VRIDD STREKK



Hvordan:

- Plasser beina fra hverandre
- Høyre hånd plasseres ved venstre fot. Eventuelt mot leggen eller låret. Venstre hånd strekkes rett opp
- Se opp over skulder, evt hold hodet i nøytral posisjon

Bonus:

- Tøyer hamstrings
- Aktiviserer skuldre/Rygg

**Hvordan:**

- Plasser beina fra hverandre, høyre/venstre fot roteres 90 grader slik at tær peker rett frem.
- Snu overkropp mot foten som peker bort fra kroppen
- Løft hendene opp, len lett bakover

Bonus:

- Tøyer lett hamstrings på forreste bein
- Tøyer/roterer ryggen, en side om gangen.

6

LAVT UTFALL MED ROTASJON



Hvordan

- Fra foroverfold, ene beinet settes langt nok bak til at kneet på forfot kan bøyes
- Press håndflate på samme side som bakfot mot gulvet
- Strekk motsatt hånd opp mot taket
- Se opp mot hånden, eller behold en nøytral nakke om det føles riktig
- Tenk kneet opp mot brystkassa for å aktivere kjernen

Bonus:

- Hoftelervedbøyerene tøyes
- Kjernen styrkes

Sidebevegelse

- Øvelser som bøyer ryggspylen fra side til side
- Aktiverer ryggspylen og tilhørende muskler
- Disse øvelsene gjøres også likt på begge sider

Øvelsene er nummerert fra 1 - 9 og merket



7

SIDEBØY STÅENDE



Hvordan

- Beina plasseres i skulderbreddes avstand
- Armene løftes over hodet
- Ta tak i den ene armen, løft den litt opp, før det tiltes mot motsatt side
- Bruk utpustene på å gå litt dypere inn i bøyen
- Pass på så hofter står fast over ankene og ikke tipper med

Bonus

- Bevisstgjør hoftenes plassering i forhold til ankene



Hvordan

- Hender under skuldre, knær under hofter
- Vri ryggspylen, tenk skulder mot hofte
- Hold posisjon før sidebytte, eller bytt side på inn og utpust

Bonus

- Skuldrene aktiveres



Hvordan

- Beina plasseres omtrentlig under håndleddene på utstrakte armer
- Ene beinet roteres slik at tærne peker 90 grader forover. Kneet bøyes lett, pass på så kne er over ankel, evt bak ankel, aldri foran.
- Bakerste bein holdes strakt.
- Overkropp roteres lett mot fremste bein.
- Den ene armen glir langs bakside lår, mens den andre løftes opp over hodet.

Bonus

- Bevisstgjør kroppens balanse

Krum/ Svai

- Øvelsene er paret opp slik de oftest brukes sammen.
Der den ene gir bevegelse bakover, i en svaing av ryggraden, og den andre gir en avrunding forover
- Dette er gode nøytraliseringsøvelser å bruke mellom sidebøyer og rotasjoner

Øvelsene er nummerert fra 10 - 14 og merket med oranje "pil"





Hvordan

- Beina står i skulderbreddes avstand
- Armer løftes opp
- Overarmer trekkes bakover, tenk bak ørene
- Kroppen lenes bakover

Bonus

- Øker bevegelighet i skuldre
- Aktiverer lår og bein



Hvordan

- Beina står med skulderbreddes avstand, evt helt tett
- Overkropp lenes forover
- Mage møter lår
- Knær kan bøyes så mye som nødvendig

Bonus:

- Nøytraliserer rygg søylen
- Tøye rygg søylen i lengderetningen



Hvordan

- Fra «bordet», len kroppen bakover slik at bakenden havner over hælene, legg overkropp frem over lårene
- La ryggen rundes, slappe av

Bonus:

- For mange er dette en god hvilepositur

**Hvordan**

- Ligg flatt på gulvet, plasser håndflatene ved skuldrene
- Løft opp brystkassa ved å trekke deg opp med ryggen
- Sjekk positur ved å løfte hendene fra gulvet

Bonus:

- Styrker musklene i nedre rygg
- Åpner over brystkassa

Hvordan

- Knær under hofte, hender under skulder
- Skyt rygg opp, blikket plasseres mellom beina, rund ryggspylen- katt
- Pust ut svai rygg, se opp- ku

Bonus:

- Bonus. Aktiverer skuldrene



Hvordan

- (Se under «lavt utfall» for inngang)
- For katt, fremste bein «rettes» ut, hendene rettes ut og ryggen skyves oppover i en avrundet stilling
- For ku. Senk ned, la hoftene sige mot gulvet, se oppover.

Bonus:

- Aktiverer skuldrene, og tøyer hofteleddbøyerene.
- I katt tøyes hamstrings på fremste bein



SKULDRE OG OVERKROPP

Øvelsene er nummerert fra 15 - 20 og merket



Hvordan

- Beina står i skulderbreddes avstand
- Armene løftes opp over hodet
- Løft ene armen høyere, kjenn bevegelsen i skulderbladet, bytt side. Kjør vekselvis.
- Øvelsen kan også gjøres med begge sider samtidig.

Bonus:

- Bevisstgjør skuldrenes bevegelser



Hvordan

- Beina i skulderbreddes avstand
- Hendene løftes opp
- Albuer beveges ned, og bakover
- Klem skulderbladene sammen
- Veksle mellom vinger og armene rett opp

Bonus:

- Tøyer fremside brystkasse
- Styrker og vekker opp musklene i øvre rygg



Variasjon:

- Fra englevinger føres underarm og håndflater mot hverandre
- Press godt sammen og løft opp. Hold presset
- Gå så tilbake til englevingeposisjon

Bonus:

Tøying av øvre rygg





Hvordan

- Beina plasseres omtrentlig under håndleddene på utstrakte armer
- Ene beinet roteres slik at tærne peker 90 grader forover. Kneet bøyes lett, pass på så kne er over ankel, evt bak ankel, aldri foran.
- Bakerste bein holdes strakt.
- Armene strekkes rett ut fra skuldrene
- Strekk godt ut i fingertuppene
- Gjenta på begge sider

Bonus:

- Bevisstgjør kroppens posisjon
- Styrker lår
- Generell oppvarming

Hvordan

- Løft og sving en og en arm
- Behold hoftene i ro
- Bytt retning på armsvingen etter ønsket sett repetesjoner

Bonus:

- Bevisstgjør hoftenes plassering
- Øker bevegelse i skulderledd



Hvordan

- Fra foroverfold, ene beinet settes langt nok bak til at kneet på forfot kan bøyes
- Dytt fra i gulvet med fingertuppene, aktiver skuldre slik at du ikke kollapser i overkropp
- Tenk kneet opp mot brystkassa for å aktivere kjernen

**Bonus:**

- Tøyer hoftebøyerene
- Aktiverer kjernen

**Hvordan**

- Stå på tær/tåballer
- Håndflater under skuldre, aktivt fraskyvv mot gulvet
- Aktiver kjernen for stabilitet
- Kan kjøres i mange variasjoner Se side 45

Bonus:

- Styrker og aktiverer kjernen

Bryst

Øvelsene er nummerert fra **21** - **23** og merket



Hvordan

- Beina i skulderbreddes avstand
- Hendene løftes opp
- Albuer beveges ned, og bakover
- Klem skulderbladene sammen
- Veksle mellom vinger og armene rett opp

Bonus:

- Tøyer fremside brystkasse
- Styrker og vekker opp musklene i øvre rygg



Variasjon:

- Fra englevinger føres underarm og håndflater mot hverandre
- Press godt sammen og løft opp. Hold presset
- Gå så tilbake til englevingeposisjon

Bonus:

tøying av øvre rygg



Hvordan:

- Beina i skulderbreddes avstand
- Fold hendene bak ryggen
- Rull skuldrene bakover
- Press de foldede hendene ned mot gulvet
- Ønskes mer intensitet i bryståpneren kan hendene føres vekk fra kroppen

Bonus:

Tøying av øvre rygg



Hvordan:

- Stå på kne på gulvet
- Rull skuldrene bakover
- Len bak og ta tak i hælene
- Skyv hoftene fremover



Rygg

Øvelsene er nummerert fra **24** - **27** og merket



Hvordan:

- Fra plankeposisjon, skyv hoftene bak
- Skyv fra med armene i gulvet
- Vipp halebein opp mot taket
- Tenk hælene ned mot bakken (de trenger ikke nå bakken, men heller en bevegelse den veien)





Hvordan

- Stå på tær/tåballer
- Håndflater under skuldre, aktivt fraskyvv mot gulvet
- Aktiver kjernen for stabilitet
- Kan kjøres i mange variasjoner

Bonus:

- Styrker og aktiverer
- Styrker og aktiverer kjernen

**Hvordan**

- Ene beinet plasseres et skritt foran, det andre bak
- Hold overkroppen rett
- Len litt frem i hofta
- Gjenta på begge sider

Variasjon:

- Her kan englevinger og andre armbevegelser tas med i øvelsen



Hvordan

- Fra lavt utfall sett ned bakerste kne
- La hoftene senkes lett mot gulvet
- Gjenta begge sider

Variasjon:

- Rett opp ryggen og ta med armbevegelse fra side 37



Balanse

Øvelsene er nummerert fra 28 - 29 og merket



**Hvordan:**

- Ene beinets fotsåle plasseres mot legg eller lår. Pass på å unngå å sette fotsålen mot kneet
- Hendene strekkes rett opp og blikket festes.
- Gjenta på begge sider

**Hvordan:**

- Tvinnet ene beinet om det andre
- Tvinnet armene om hverandre så håndflatene møtes
- Senk deg litt ned ved å bøye kneet
- Gjenta på begge sider

Hvile / Mellomøvelser

Øvelsen er nummerert **30** og merket



Bordet

Foroverfold



Downdog

Tadasana



Kjerneøvelser

Øvelsene er nummerert fra 31 - 33 og merket med



**Hvordan:**

- Stå på tær / tåballer
- Aktiver kjerne for stabilitet
- Håndflater under skuldre, Aktivt fremskyv mot gulvet
- Øvelsene kan gjøres hver for seg eller i sett



Hvordan:

- Fra planken, senk ned mot gulvet. Overarmer inntil kroppen.
- Hold posisjon
- Senk ned til kobra/evt gå tilbake til planken



Hvordan:

- Fra sittende, strekk hendene ut foran kroppen
- Løft beina slik at leggene er parallellt mot gulvet

Variasjon:

- Ta tak i stortærne og strekk ut knærne for mer intensitet



Hvordan:

- Fra foroverfold, bøy knærne litt ekstra
- Sving armene opp, hold
- Sving armene ned og bak, hold
- Gjenta fler ganger, gjerne fler runder gjennom oppvarmingen

Bonus:

- Bevegelse i skuldrene
- Og god varme i kroppen på grunn av store muskelgrupper i sving



Det hjelper å øve! :)



Øvelse for litt tøffere generell oppvarming

Øvelsen er nummerert **34** og merket

