

Den store bold og kajakrullet

DEN STORE BOLD

Af John Amtmann

Swiss ball, som findes i mange fitnesscentre, er ideel til at øve sig i styrke og smidighed, når man træner op til at lære grønlændervending

At rulle med kajak kræver en del øvelse. For nogle roere tager det måske kun 15 minutter i vandet, før de ruller op igen på egen hånd. Men oftere varer det uger eller måneder med indædte øvelser, før man kan udføre de første rul uden hjælp. For mange ro-entusiaster ville det være meget lettere at lære, hvis man kunne undgå at hænge med hovedet nedad under vandet. Jeg har udviklet nogle øvelser med den store bold (Swiss ball), der kan forbedre viften af bevægelser og styrke de muskelgrupper, der indgår i kajakrullet.

Den store bold er i de seneste år blevet et populært redskab for sundheds- og fitness-folk, når de arbejder med bevægeapparatets smidighed og styrke. Hvis du ikke har en, er de lette at finde i sports- og fitnessforretninger til en overkommelig pris. Det er ikke meningen, at øvelserne her skal erstatte en god instruktør eller det praktiske arbejde i vandet, men de skal betragtes som indledende rutiner til rullet. Det er også bedst at kombinere øvelserne med et godt fitnessprogram. (De følgende øvelser kan kun anbefales for raske mennesker. Hvis du har ortopædiske skader eller andre problemer, bør du konsultere din læge, før du lægger ud med dette eller andre programmer).

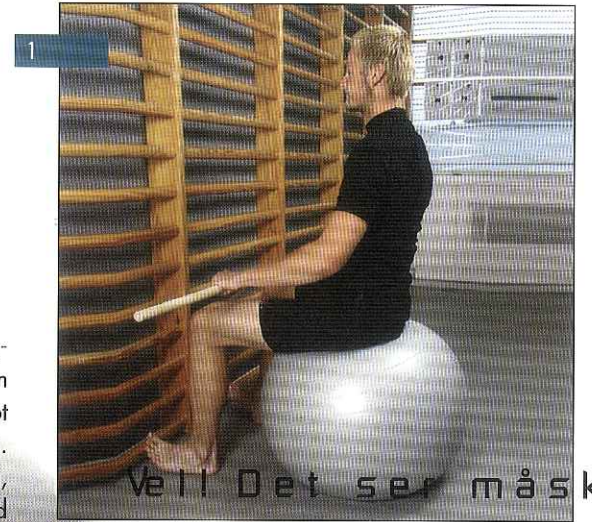
Kip kip hurra

Øvelserne med den store bold kan ligesom som C til C-rullet, de er rettet mod, deles op i tre faser: Indledningen, fejbebevægelsen (sweepet) og hoftekipet. Øvelsernes tredimensionelle natur gør, at hver enkelt af disse faser kan efterlignes. Din kroppsstilling vil ikke være nøjagtigt den samme som i kajaken og kan derfor føles lidt akavet. Et rigtigt vandrul vil få kajakken til at rulle op under dig ved hjælp af din hoftemuskulatur, der roterer under din relativt stationære overkrop. Modsat vil denne landbaserede øvelse resultere i, at din overkrop går op til lodret over din mere stationære hofte, og derfor kan det være svært at visualisere, hvor vandoverfladen er, når du øver med den store bold. Overfladen forbliver ikke stationær – den bevæger sig, mens du går igennem hoftekipet. I begyndelsen er det lettere at fokusere på "mekanikken" og svajet i rygsøjlen, først den ene vej og så den anden.

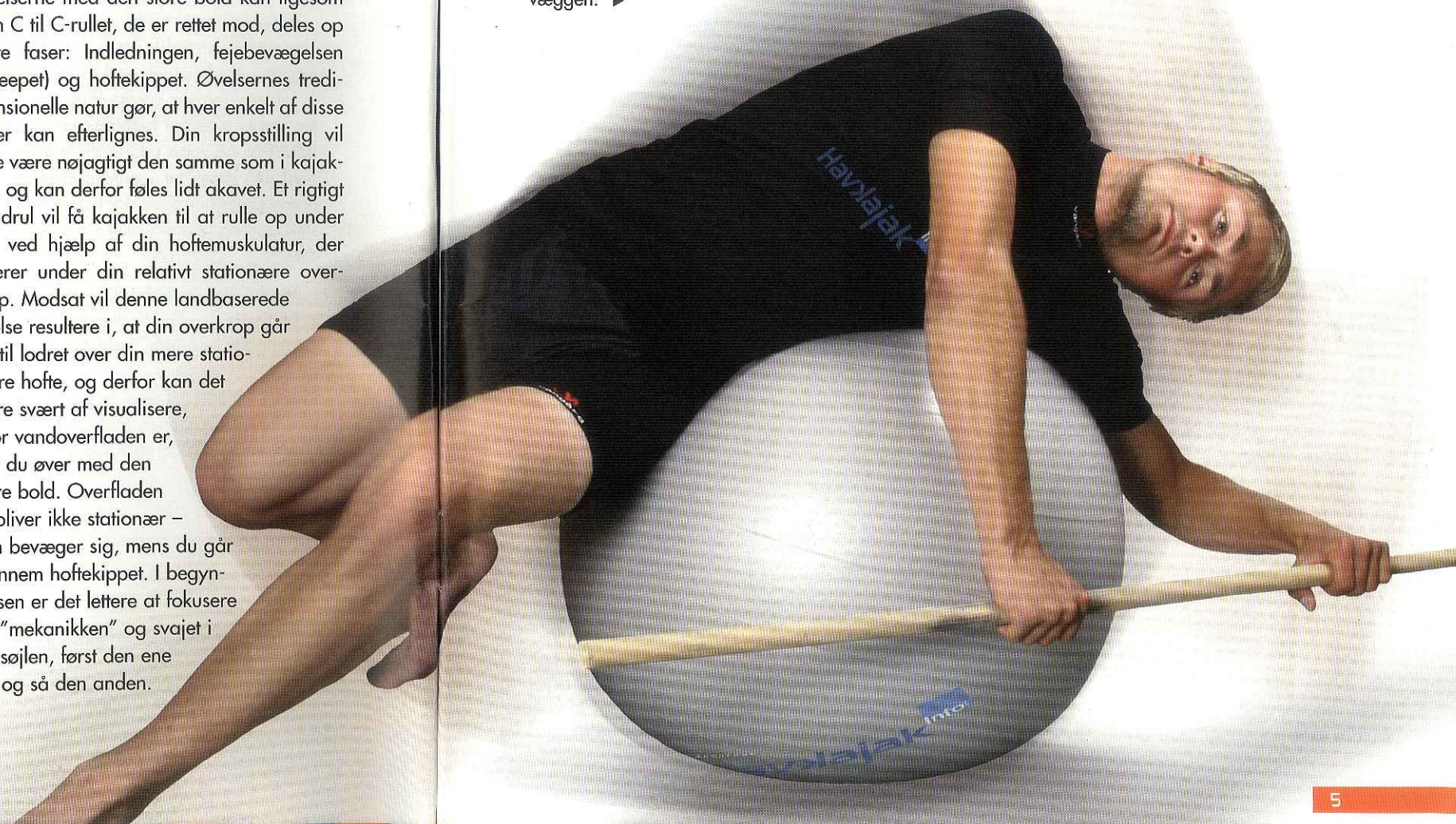
BOLD

Indledningen

Sid på den store bold **foto 1** med ansigtet mod væggen og med fødderne presset ind i vinklen mellem gulv og væg. Du kan bruge et kosteskaf eller blot holde dine hænder foran dig, som holdt du en pagaj. Roter 90 grader i forhold til væggen og forestil dig, at du sidder i en kajak og ser i retning parallelt med væggen. ►



Vell Det ser måske



Den store bold og kajakrullet



meget let ud - men det er det ikke - det er fordi det virker.

Swiss Ball Exercises and the Kayak Roll

Denne stilling **foto 2** ligner den position, du ville være i, hvis du sad ret op i en kajak. Den ligner også nogenlunde den afslappede stilling med hovedet nedad efter en kæntring. Roeren på billedet drejer til venstre, men du bør også foretage øvelsen til højre.

Forestil dig, at du er kæntræt og gør klar til at rulle. Læg pagajen parallelt til siden af din kajak. Stabiliser dig med fødderne, hvor væg og gulv mødes, og lad den store bold rulle under dig og støtte dig, mens du drejer. Dine skuldre skal pege ned mod gul-

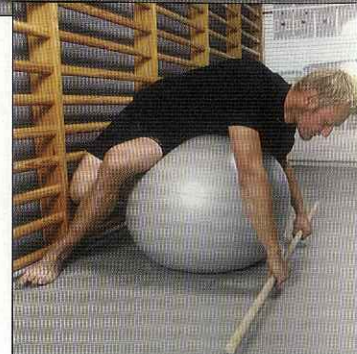
vet **foto 3 + 3a**. Tryk kosteskafte ned mod gulvet, mens du forestiller dig, at du i virkeligheden rækker det op mod himlen gennem vandoverfladen. Den aktive ende af pagajen - det blad, du skal rulle op med - peger fremad mod spidsen af din kunstige kajak.

Stillingen kan bruges som udstrækningsøvelse til hjælp for roere, der mangler smidighed nok til at opnå den optimale position, der skal bruges lige inden fejebevægelsen. Stillingen vil også hjælpe med til at bevare bevægeligheden i hoftemusku-

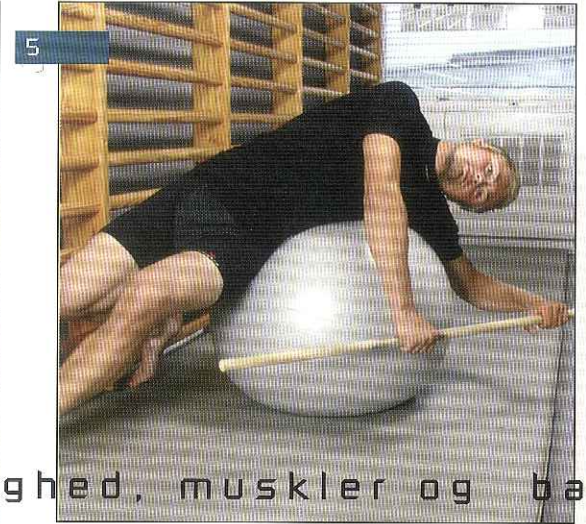
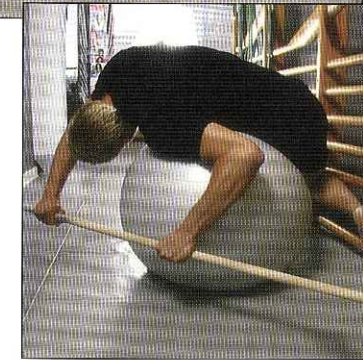
turen samt de skrå og nedre rygmuskler og gøre dem mere modstandsdygtige overfor skader.

Fejet

Ved fejebevægelsen svinger pagajen til en 90 graders vinkel (eller næsten) i forhold til kajakken, og hånden på den aktive ende af pagajen bevæger sig væk fra væggen **foto 4 + 4a**. Den ene forarm er placeret nær panden, mens den anden skubber op og hen over kajakkens bund. Lad issen pege mod gulvet mens du roterer, så dit bryst og ansigt nu peger frem mod spidsen af kajakken. Benyt endelig



Du kan træne din smidighed, muskler og bala



If you've put off learning how to roll, it's time to get on the ball.

lejligheden til at hænge i denne position, hvis du har brug for at strække bugmuskulaturen, de store muskler langs ryggraden og hofterne.

Hoftekipet

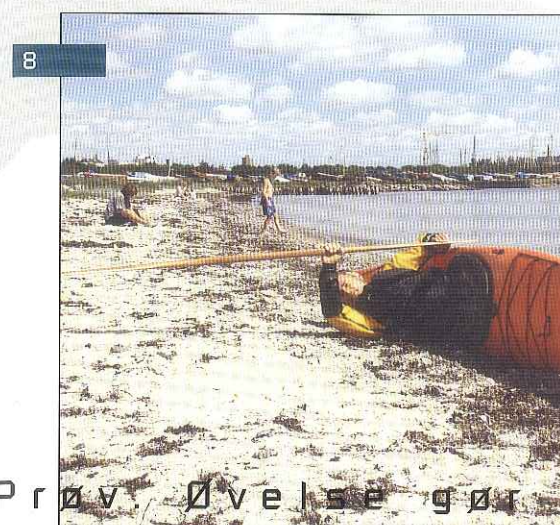
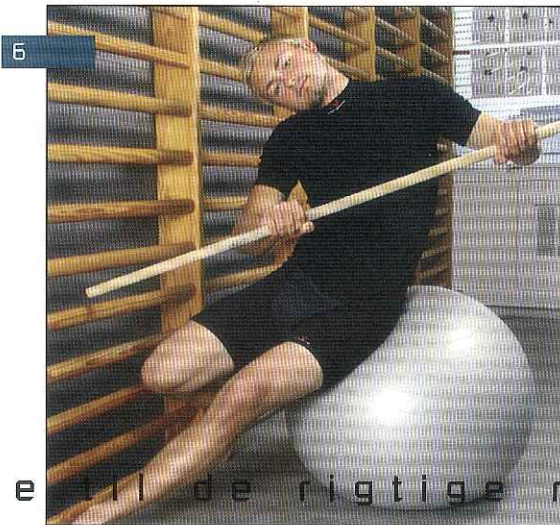
I hoftekipet, der bruges til C til C-rullet, arbejder de lange rygstrekkere i toppen af ryghvirvlerne (den højre side på fotografierne) sammen med den lige bugmuskel og de skrå rygmuskler på samme side med at rotere kajakken til den rigtige position under roeren. På den store bold skal du løfte hovedet, mens du

ser fremad **foto 5**. Ved afslutningen af denne bevægelse bør dit hoved pege mod væggen snarere end op mod loftet.

foto 6 Denne position efterligner stillingen med hovedet nedad ved afslutningen af hoftekipet. Herfra retter du dig op på bolden ved at begynde med den nederste del af ryggen, mens du fortsætter bevægelsen nedefra og op gennem ryggraden, til du igen sidder lodret. Hold dit hoved nede mod den skulder, der er nærmest væggen, og først derefter trækker du hovedet op i lodret stilling.

Bevægelsen her er den samme som i det faktiske rul, men fordi det er kroppen - i stedet for kajakken - der roterer, er vandoverfladen ikke et fast fikspunkt. I stedet for at lade som om, kajakken vipper fra omvendt til retvendt stilling, hjælper det at forestille sig, at man lirker vandspejlet omvendt ved at trække det op fra den ene side af bolden, som om det hang fast i hovedet, og ned til gulvet på den anden side.

Den store bold og kajakrullet



nce til de rigtige rul, hjemme i stuen. Prøv. Øvelse gør mester.

Når man træner fejerullet, bør man kombinere fejet og hoftekippet, som foretages i én sekvens i C til C-øvelsen. I stedet for at feje og hoftekippe i to separate faser, bør man feje og hoftekippe i én.

Overgang til kajakken

Da min bror begyndte at ro kajak, lærte han sig selv at rulle. Han fik mine råd om "mekanikken" i rullet, og så flyttede han ned til flodbredden og arbejdede med sine simuleringer. Han "kæntrede" sin kajak på land og gik videre til indledningen, fejet og hoftekip-faserne. Efterhånden, som han blev mere tryk ved disse faser, fortsatte han ud i vandet meter for meter, indtil han rullede rundt på dybt vand.

Øvelserne med den store bold vil involvere de muskelgrupper, der

bruges i rullet, men da deres rumlige orientering ikke direkte relaterer til et kajakrul, vil denne landbaserede øvelse gøre det lettere at fornemme, hvor du er, når du ruller i vand. Selvom det er imod de naturlige instinkter at holde hovedet nede, når man ruller op, er det dog meget vigtigt for den rigtige udførelse af hoftekippet, og denne landbaserede øvelse hjælper med at udvikle musklernes hukommelse for gennemførelsen.

Rul kajakken rundt så du har den oven på dig. Det kan være, du behøver hjælp fra en anden, men med øvelse kan de fleste lære at gøre det uden assistance. Når kajakken er vendt rundt, skal du indtage indledningspositionen **foto 7** Den naturlige tendens vil være at række ud i retning af tæerne, men hvis du strækker op mod himlen, vil det

placere din pagaj og din rygrad i en mere hensigtsmæssig stilling. Fej det fremadrettede pagajblad i en cirkel væk fra kajakken

foto 8 Når pagajen står i en 90 graders vinkel på kajakken, trækker du nederste knæ mod hovedet og skubber øverste hofte væk. Skulder og hofte på jordsiden af kroppen vil bevæge sig mod hinanden, og dette hoftekip – kendt i kinesnologiske kredse som lateralt flex – vil rotere kajakken tilbage under dine hofter

foto 9 Du kan nu trække din overkrop tilbage over kajakken, idet du indleder bevægelsen i lændehøjde og lader den fortsætte op, så hovedet er sidst oppe. Landrullet får roeren til aktivt at bevæge sin overkrop og involverer de bug- og bækkenmuskler, der er nødvendige for et effektivt rul.

Styrke og smidighed

De fleste professionelle trænere mener, at styrke- og konditionsøvelser vil kunne øge sportsfolks præstationer og mere afgørende: undgå skader. Normalt anses kajakrullet for at være en manøvre, der hviler mere på finesse end på styrke. Øvelserne på den store bold vil bearbejde dine muskler mere intenst end selve rullet, men lad dig ikke afskrække af "styrke-tilgangen" til udvikling af din rulle teknik. Du vil få styrket dine kompetencer, og du vil have øget smidighed, når du kommer på vandet, ved at have fulgt øvelserne med bolden.

Øvelserne bør implementeres i en fitness-rutine, som vil give dig den styrke og smidighed, du behøver. Det bedste tidspunkt for øvelserne er efter opvarmning. En god opvarmning består af 5-

10 minutters gang, løb, cykling eller alt andet, som forøger kropstemperaturen. Anvend langsomme og glidende bevægelser og ikke hurtige, abrupte eller voldsomme. The American College of Sports Medicine anbefaler at holde hver udstrækningsøvelse i 10-30 sekunder og at gentage hvert stræk tre til fire gange. Oven i udstrækningsøvelserne i dette program bør man jævnligt arbejde med smidigheden i alle større muskelgrupper, hvis man vil have optimale resultater. Hæserne bag

på låret har en tendens til at blive kortere og forårsage problemer med alderen. Hvis du allerede behersker rullet, kan den store bold holde dig i form udenfor sæsonen. Hvis du stadig arbejder med dit rul, er jeg sikker på, at øvelserne med den store bold vil hjælpe dig med at opnå dit mål:

et sikkert rul. ●

Swiss Ball Exercises and the Kayak Roll

John Amtmann underviser på The Applied Health Science program på Montana Tech, University of Montana. Han arbejder på at udarbejde rulleøvelser, der gør det muligt at holde begge ben samlede og nøjere efterligne det, der rent faktisk sker i et rigtigt rul. Hvis læserne har gode råd, vil han gerne høre dem: JAmtmann@mtech.edu (US) - havkajakinfo@havkajakroerne.dk