

# Funktionel træning til MTB

## Hvorfor?

For noget tid siden bed vi mærke i at mange efterspurgte træningsprogrammer til at kunne forbedre ens evner på MTB'en. Vi satte os for at give jer et program som alle kan udføre og som giver sved på panden, men også tydelig forbedring på cyklen.

Sammen med den danske DH mester Mads Weidemann trak vi i arbejstøjet og lavede et program der både indeholder styrke øvelser og balance øvelser. Derefter testede vi programmet på et slankehold i det træningscenter vi lånte og de var begejstret.

Formålet med dette program er at du kan, når det er dårligt vejr, træne lidt hjemme i stuen eller nede i fitness-centret. Og du kan med disse øvelser forbedre dine færdigheder på mtb'en.

## Opvarmning.

Det er vigtigt at få varmet rigtig op. Opvarmning har til formål at få gjort led og muskler varme så man undgår skader. Og det er godt lige at få pulsen op.

Det er vigtigt at følge et tempo der gør at man udføre øvelserne perfekt i stedet for at skynde sig med dem. Dette giver en bedre opvarmning og du får derved mere ud af den.

## Øvelserne.

Øvelserne er udvalgte til at kunne give dig den bedst mulige funktionel træning til at forbedre dine færdigheder på mtb'en. Der er tale om balance og styrke øvelser med fokus på core og ben. Øvelserne er nogle alle kan udføre måske med lidt variation.

Man skal forvente at bruge 20 min på det ca. Det er vigtigt at tage det stille og roligt så udførelsen bliver mest præcist og derved får du mere ud af det.

## Programmet.

**20 min træningsprogram.**

**6 min opvarmning ca.**

**12 min. program.**

**45 sek til hver øvelse / side**


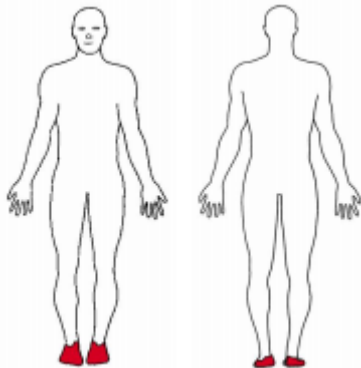
**15 sek mellem hver øvelse**



# Opvarming

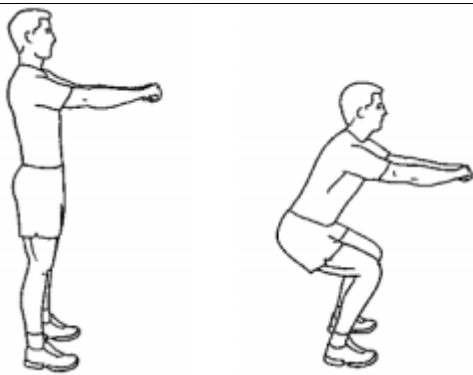
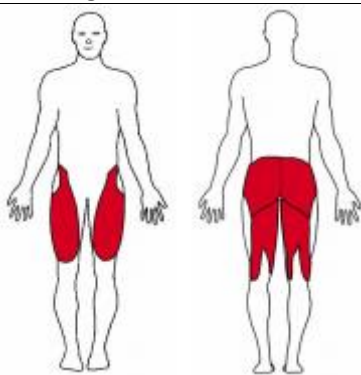
## Opvarming af ankel

Se vejledning på youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&t=1m10s>

Illustration	Træningsfokus	Beskrivelse
		Stå fødderne i hoftebredde. Løft hælen fra gulvet på den ene fod så du får vægten helt frem på tæerne. Bevæg nu foden i cirkulære bevægelser. X antal gange den ene vej og X antal gange den anden vej. Gentag øvelsen med modsatte fod.

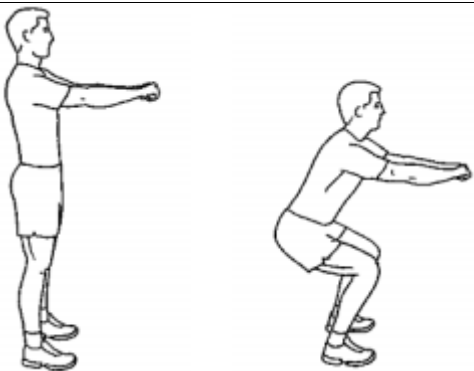
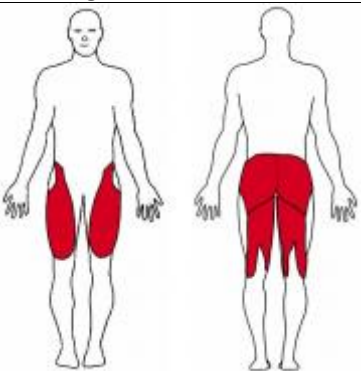
## Opvarming af knæ (Rotation)

Se vejledning på youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&t=1m57s>

Illustration	Træningsfokus	Beskrivelse
		Stil dig med en håndsbredde afstand mellem fødder. Gå ned i knæ og placer dine sammenklappede hænder mellem dine knæ. Roter nu dine knæ og hofter i cirkulære bevægelser mens du holder overkroppen stille.


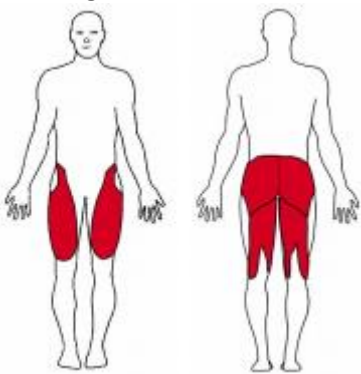
## Opvarming af knæ (knæbøjninger)

Se vejledning på youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&t=2m56s>

Illustration	Træningsfokus	Beskrivelse
		Stil dig med fødderne i hoftebredde. Hold overkroppen rankt og ryggen lige. Gå lige ned i knæ og op igen. Hold knæene i samme retning som dine fødder. Gentag bevægelse X antal gange til du føler du er varm.


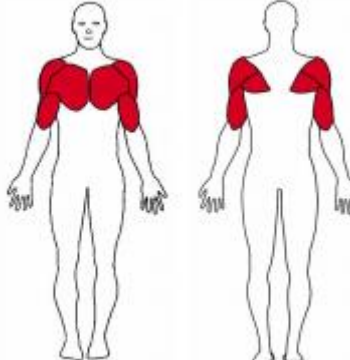
## Opvarming af hofter

Se vejledning på youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&t=3m45s>

Illustration	Træningsfokus	Beskrivelse
		Stå med fødderne i hoftebredde og med hænderne i siden. Tegn store cirkler med hoften. X antal gange den ene vej og X antal gange den anden vej.

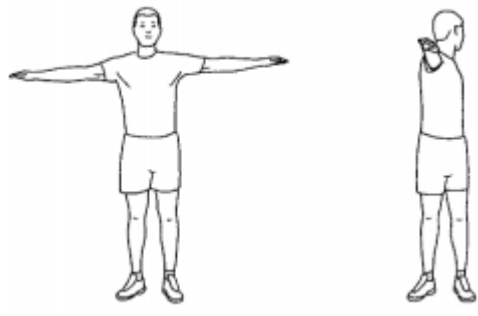
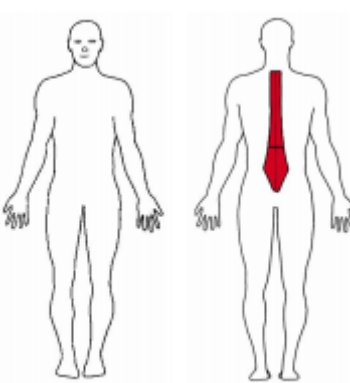
## Armsving

Se vejledning på youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&t=4m16s>

Illustration	Træningsfokus	Beskrivelse
		Stå med det ene ben lidt bagud. Sving nu med armen i samme side bagud X antal gange. Sving derefter i modsatte retning. Gentag øvelsen med modsatte side.

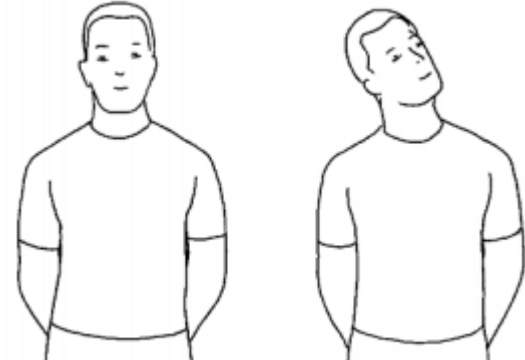
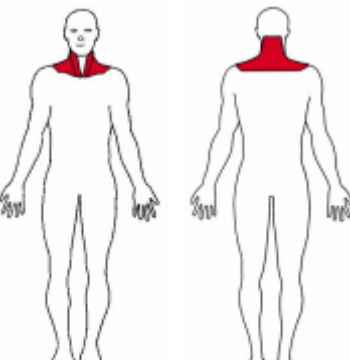
## Rotation af overkrop (bækkensving)

Se vejledning på youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&t=5m5s>

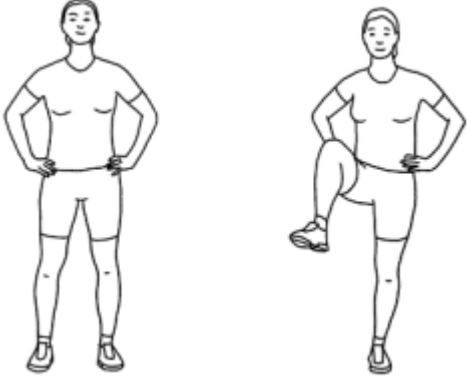
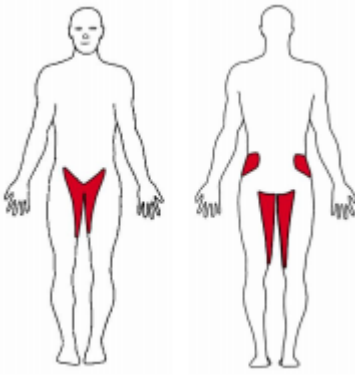

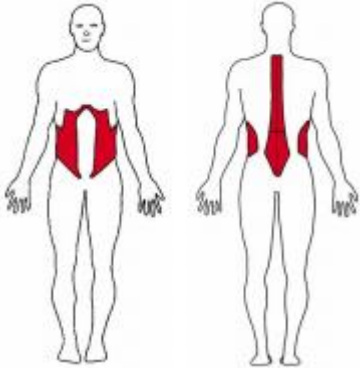
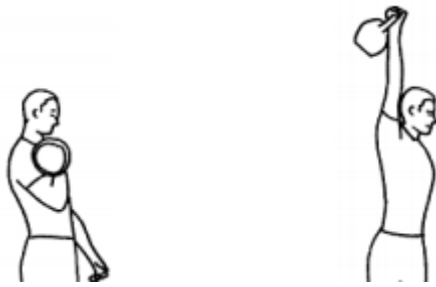
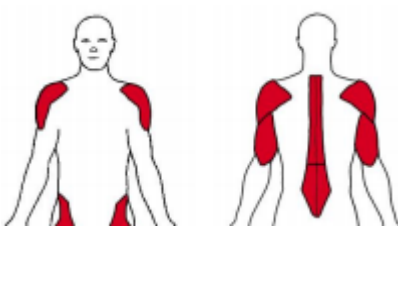
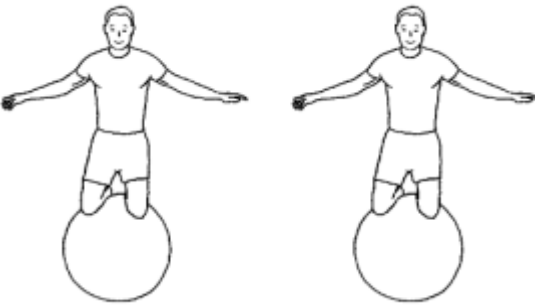
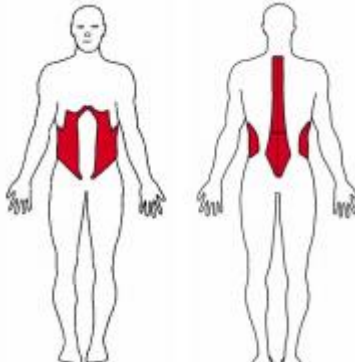
Illustration	Træningsfokus	Beskrivelse
		Stå med hoftebredde fødder. Stræk armene ud til siden og roter overkroppen først til den ene side og derefter den anden.

## Opvarmning af nakke

Se vejledning på youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&t=5m29s>


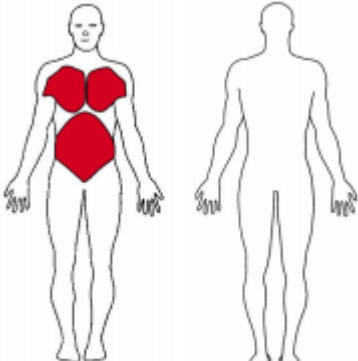
Illustration	Træningsfokus	Beskrivelse
		Stå med rank ryg og hovedet i neutral stilling. Lad nu hovedet falde mod den ene siden og derefter ned imod brystet for at slutte i modsatte side og til sidst igen ende i lodret neutral stilling.

# Balance og styrke

Et bens rotation		
Se vejledning på youtube: <a href="http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&amp;t=6m24s">http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&amp;t=6m24s</a>		
Illustration	Træningsfokus	Beskrivelse
		<p>Stå med hoftebrede fødder. Løft den ene knæ til hoftehøjde. Roter knæet ud til siden og åben op i hoften. Før derefter knæet tilbage foran kroppen og gentag bevægelsen. Gentag bevægelsen X antal gange. Skift til modsatte ben og gentag øvelsen.</p>
Siddende balance på bold		
Se vejledning på youtube: <a href="http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&amp;t=7m10s">http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&amp;t=7m10s</a>		
Illustration	Træningsfokus	Beskrivelse
		<p>Sid på en stor bold med rank ryg. Løft begge fødder fra gulvet og hold balancen. Spænd op i maven for at holde balancen. Udfordre gerne dig selv ved at bevæge hoften eller rotere overkroppen med eller uden vægt.</p>
Pushpress siddende på bold		
Se vejledning på youtube: <a href="http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&amp;t=8m18s">http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&amp;t=8m18s</a>		
Illustration	Træningsfokus	Beskrivelse
		<p>Sid med god balance på en stor bold og med fødderne løftet fra gulvet. Spænd op i maven. Hold en kettlebell eller vægt i den ene arm. Pres nu armen over hovedet og sænk langsomt ned igen. Gentag X antal gange. Gentag med modsatte side.</p>
Balance på bold på knæ		
Se vejledning på youtube: <a href="http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&amp;t=9m32s">http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&amp;t=9m32s</a>		
Illustration	Træningsfokus	Beskrivelse
		<p>Sæt dig på knæ på en stor bold. Spænd op i maven og hold balancen. Udfordre dig selv ved at rotere overkroppen eller flytte vægten fra side til side.</p>


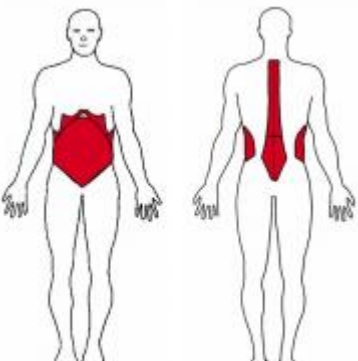
### Toe tap push ups

Se vejledning på youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&t=10m22s>

Illustration	Træningsfokus	Beskrivelse
		Start med udgangspunkt i en almindelig armstrækning. Når armene er strakte føres modsatte ben og hånd sammen under kroppen i et klap. Hold spændingen i maven og pas på ikke at svaje i lænden.

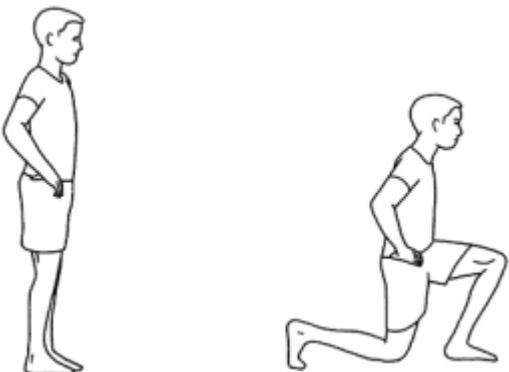
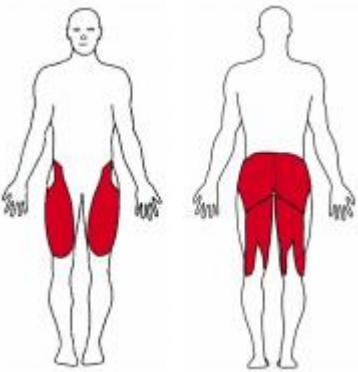
### Sideplanke med dip

Se vejledning på youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&t=10m53s>

Illustration	Træningsfokus	Beskrivelse
		Lig dig ned på siden med albuen i gulvet. Løft hoften fra gulvet så kroppen er strakt. Sænk derefter hoften til gulvet igen. Gentag x antal gange og gentag øvelsen til den anden side.

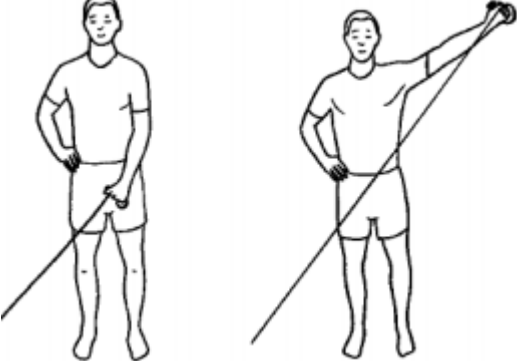
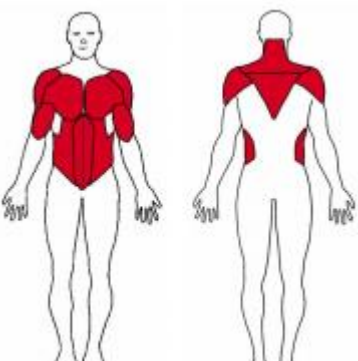
### 45 graders lunges

Se vejledning på youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&t=11m50s>

Illustration	Træningsfokus	Beskrivelse
		Stå med fødderne sammen. Tag et skridt frem i 45 grader vinkel ud til siden. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Slutposition er med begge knæ i cirka 90 grader og uden at det bagerste knæ når gulvet. Returner hurtigt til startpositionen. Gentag x antal gange med begge ben.

### Sidesving med kettlebell eller kabel

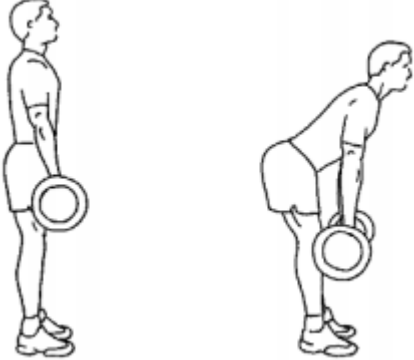
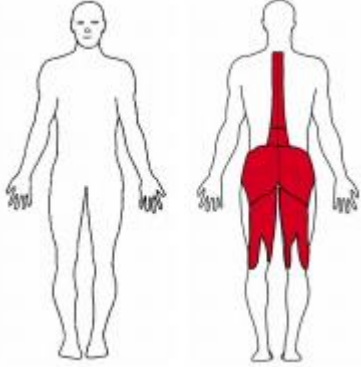
Se vejledning på youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&t=13m17s>

Illustration	Træningsfokus	Beskrivelse
		Stå med en kettlebell i den ene hånd og med hånden placeret ved modsatte hofte. Løft kettlebell og roter samtidig i overkroppen så kettlebell ender i strakt arm over samme skulder.



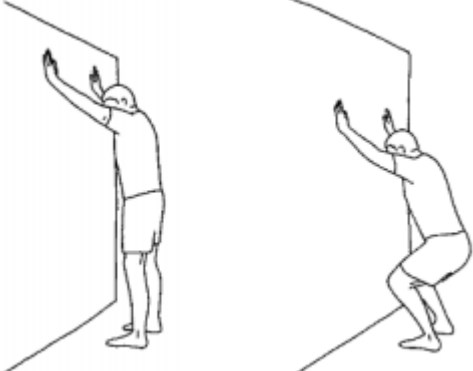
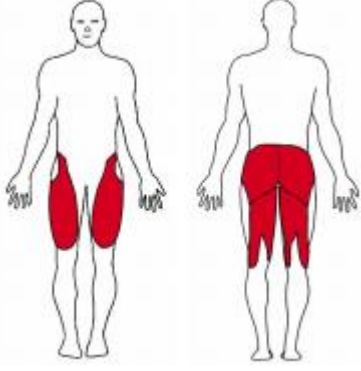
### Stivbenet dødløft

Se vejledning på youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&t=14m8s>

Illustration	Træningsfokus	Beskrivelse
		<p>Stå med stang eller kettlebell hængende foran hoften. Bøj overkroppen frem så langt som lårets hasemuskulaturen tillader det. Hold ryggen og benene strakte under udførelsen.</p> <p>Dette er en risikobetonet øvelse for lænden!</p>

### Balance knæbøjning

Se vejledning på youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=vreyiHQ3n6U&t=14m57s>

Illustration	Træningsfokus	Beskrivelse
		<p>Stå med fødderne lidt bredere end hoftebredde og tærne helt ind til væggen. Bøj i knæene og tryk knæene ud til siden. Gå lige ned og pas på ikke at falde bagover.</p>