

Skulder træning - Vil du bytte dine skuldre for et sæt vinger?

Uanset hvor i verden man træder ind i et fitnesscenter vil man kunne få øje på en, der laver lat pull down øvelsen (skulder træning). Træning af den store rygmuskel er populær fordi den betyder meget for ens fysiske fremtoning; kvinder fordi den hjælper til et "tonet" look og mænd fordi den hjælper med at få den eftertragtede "V" form, som fremmer deres maskuline appeal.

Af: Paul Chek - 27-03-2006

De fleste benytter lat pull down maskinen af rent æstetiske grunde, men man kommer ikke uden om det faktum, at latissimus dorsi musklerne spiller flere vigtige roller når det drejer sig om at opretholde hele skeletmuskulaturens sundhed.

For eksempel er latissimus den eneste muskelgruppe, som forbinder ryggraden til skulderen. Denne forbindelse er vigtig i alle former for løft fordi latissimus som den stærkeste af armens ekstensormuskler, bruges til at trække en vægt tættere ind til kroppen. Dette reducerer belastningen på ryggraden og forstærker derved ens evne til at løfte en given vægt.

Latissimus kommunikerer også med den modsatte gluteus maximus (sædemuskel) gennem ryggens bindevæv (thoracolumbale fascie). Denne vigtige lat/gluteus forbindelse varetager forbindelsen mellem skulderen og den modsatte hofte, som er nødvendig for et effektivt bevægelsesmønster ved gang, løb og træk af genstande enten på jobbet eller ved udførelse af sport. Desuden fungerer lat/gluteus forbindelsen som en vigtig mekanisme ved stabilisering af ryggen.

Siden man opfandt pulldown maskinen har det været populært at lave "træk til nakken". Selvom øvelsen er populær hos fitnessfolket og blandt sportsfolk er det en øvelse, der udsætter skulderleddet for en stor risiko for skader.

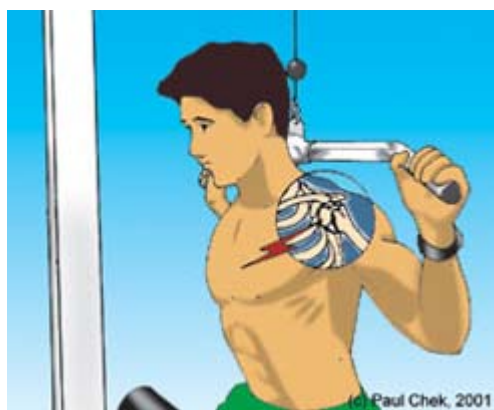
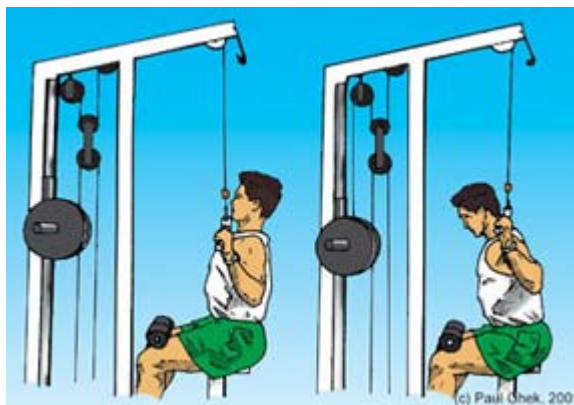


fig. 1

Desværre er de fleste træningsmaskiner udviklet af metalarbejdere med minimal interesse for styrketræning eller de er designet af mekaniske ingeniører. Ingen af dem ved ret meget om anatomi og bevægelse. Resultatet er, at de fleste pull down maskiner ikke tillader en optimal position med henblik på at beskytte den forreste kapsel i skulderleddet mod potentielt skadelig overlast. Skulderleddets forreste kapsel består af ledbånd og bindevæv, som er designet til at begrænse ekstern rotation og abduktion (bevægelse væk fra kroppens midte) Hvis du laver træk til nakken i en maskine hvor det ikke er muligt for dig at sidde i en stilling hvor kablet hænger direkte over nakkens centrum (omkring det sted hvor en halskæde ville sidde) er det, når du trækker stangen til nakken, uundgåeligt ikke bare at belaste dine skuldre ud over den optimale bevægebane for sikker funktion, du vil også gøre det gentagne gange med en væsentlig belastning (fig. 1)!

Hvis du i stedet sætter dig så stangen og kablet hænger direkte foran din næse når du sidder med en god, ret holdning, er der betydeligt lavere risiko for at tvinge skulderleddet ind i en potentielt skadelig stilling (fig. 2)



En anden hyppig årsag til skader i skulderen som følge af træk til nakken er dårlig teknik. Når man laver øvelsen er det vigtigt IKKE at bøje kroppen forover og stikke hovedet frem.

Begge disse fejlagtige manøvrer bidrager til overdreven belastning af skulderen. Et andet vigtigt tip til udførelse af trækøvelsen er at holde dine underarme så lodrette som muligt, når du trækker i stangen.

Hvis du lader dine underarme bevæge sig væk fra lodret plan (oftest når du bøjer forover og stikker hovedet frem), udsættes dine subscapularis muskler i skuldermanchetten for overdreven belastning. Dette kan medføre skader i skuldermanchetten.

Når du trækker i stangen behøver du kun at trække ind til stangen når under hagen. Hvis du trækker helt ned til brystet vil dine underarme nærme sig vandret, kroppen vil bøje fremover og hovedet vil komme frem, hvilket medfører en kolossal belastning på nakke, skuldre og albuer og på den måde fremskyndes skader.

Det er også vigtigt at indse, at der stort set ikke findes nogen kendte sportsgrene eller arbejdssituationer hvor du er nødt til at trække en vægt eller en belastning oppefra og ned bag dit hoved.

Med dette i baghovedet må vi nøje overveje denne øvelses værdi, specielt når man tænker over, at enhver gevinst man kan have af at trække en stang bag hovedet kan opnås ved at trække foran hovedet, hvis teknikken er i orden!

Hvis dine skuldre gør ondt når du laver lat pull down er det også værd at huske på, at der findes mange andre måder at styrke og udvikle dine rygmuskler. Du kan for eksempel lave chins, low rows og high rows i kablerne, roning med håndvægte, bent over rows, ja selv dødløft, Prøv at lave tunge dødløft og du vil blive overrasket over, hvor hårdt dine latissimus muskler får lov at arbejde!

Efter at have fremlagt disse facts må jeg spørge dig: "Er du villig til at løbe risikoen for at skade dine dyrebare skuldre bare fordi du føler en dogmatisk tiltrækning til at lave træk til nakken?" Jeg håber det ikke!

Hvem er Paul Chek?

Paul Chek er en af verdens førende eksperter inden for ernæring og livsstil, sport, træning og genoptræning. I mere end 18 år har han modtaget talrige anerkendelser fra sportsfolk, universiteter, militæret, læger, og mange flere. Han er en meget efterspurgt taler til de store fitness-conventions rundt om i verden. Paul har lavet mere end 60 dvd'er, 17 korrespondancekurser og har forfattet utallige bøger, lydprogrammer og artikler.

Mød Paul Chek live

Paul har afholdt adskillige succesfulde seminarer i Danmark. Hvis du gerne vil møde en af de få eksperter der ved, hvad han taler om så kig in på www.alun.dk eller send en e-mail til alun@alun.dk og få mere af vide om, hvornår næste kursus afholdes.

Oversat af Jan Petersen www.transfedt.dk . © C.H.E.K Institute Corrective Holistic Exercise Kinesiology

Læs Paul Cheks artikel om funktionel træning: www.alun.dk/artikler.asp?ID=119&lang=