

## Basis skulderprogram for sejlere

Basis skulderprogram er udarbejdet af Simon Stewart.

Programmet er et grundtræningsprogram og har til formål at sikre god skulderfunktion. Det forhindrer udvikling af skader.

Da programmet gennemføres med relativt små belastninger, så kan det fint anvendes af atleter helt ned til 15 år. Lyt til Simons forklaring til de enkelte øvelser.

Inden styrketræning rettet mod decideret øgning af styrke, så er det en god ide gennemføre basisprogram i en længere periode – eksempelvis 3 måneder og flere gange ugentligt.

Husk i øvrigt at decideret styrketræning ikke er hensigtsmæssig for unge atleter der fortsat er i voksenalderen. Træning her bør rettes mere mod motorik, koordinering og balance.

Øvelsesprogrammet består af tre dele. Simon Stewart fortæller i begyndelsen af hver del hvad formål er og hvordan øvelserne skal gennemføres. De tre dele er:

- Basis skulder – 100 pull aparts – ryggens muskler
- Basis skulder – rotator cuff – de små muskler
- Basis skulder – skulder mobilitet

Til øvelserne anvendes en elastik som redskab. En cykelslange kan fint anvendes i mangel på andet.

Kontakt til Simon Stewart med spørgsmål: 20781296

Kontakt til Jan Christiansen med spørgsmål: 21270071