

Øvelse 4. Roing

Roing med strikk (eller annet utstyr) er en øvelse som i stor grad styrker muskulaturen mellom skulderbladene. Mye vi gjør i hverdagen involverer muskulatur på forsiden av overkroppen, og da er øvelser som aktiverer baksiden hensiktsmessige da de kompenserer for denne ugunstige fordelingen. Roing kan gjøre aktiviteter som krever skulderstabilitet, eller å trekke, dra eller løfte noe, lettere.



Instruksjon

- Stå på flatt og stabilt underlag.
- Fest strikken ca i høyde med mellomgulvet, for eksempel i et dørhåndtak, ribbevegg eller lignende.
- La underarmene følge strikkens vinkel gjennom hele bevegelsen.
- Stå med strake armer og ta ut slakken i strikken. Trekk albuen bakover som ved et rotak, enten med tomlene vendt oppover eller mot hverandre.
- Knip saman skulderbladene, og før armene rolig tilbake igjen til utgangspunktet.
- Pass på å puste og å ha lave skuldre.

Muskelgrupper som trenes

Øvre del av ryggen, musklene mellom skulderbladene og forsiden av overarmene (biceps).