



Bodyblade er en sjov og effektiv måde at træne dine skuldre på. Du styrer selv belastningsgraden og træningen kan foregå uden de store bevægelser over skulder- og håndled. Det er derfor en meget skånsom træningsform.

OBS! Al skuldertræning skal foregå uden smerter. Har du skuldersmerter bør du søge læge eller råd og vejledning ved en fysioterapeut inden opstart.

#### **Hvordan bruger du den?**

Grib om håndtaget i midten og giv bladet nogle få hurtige ryst for at starte den op. Dine muskler vil nu blive udfordret af den modstand bladets svingninger giver, og der skabes et behov for at stabilisere kroppen. Det aktiverer både de generelle muskelgrupper, men også de dybereliggende muskler langs rygsøjlen.

#### **Hvordan bygger den muskler op?**

I takt med at du øger bevægelsen for bladets to spidser stiger kravene til at modstå bevægelsen i resten af kroppen. I løbet af et minut kan spidserne bevæge sig op mod 270 gange frem og tilbage, og dine muskler skal tilsvarende holde igen 270 gange. Den modstand der skal til for at kontrollere bladet kan variere fra ½-17kg alt efter hvor store udsving du skaber for de to spidser. Du belaster med andre ord dig selv med den kraft du er i stand til at skabe, og på den måde er det også svært at overbelaste dine muskler.

#### **Hvad skal der til?**

Hver øvelse bør som minimum laves 15 sekunder, forsøg med 30 sekunder og gå efter de fulde 60 sekunder, når du har trænet nogle uger. Intensiteten af bladets svingninger afgør, hvor hurtig du bliver træt. Du vil desuden opleve at nogle udgangsstillinger udtrætter dig hurtigere end andre, og det kan skyldes, at du arbejder med mindre muskelgrupper i netop de øvelser.

Der medfølger en DVD og en plakat med øvelsesforslag og udgangsstillinger. Derudover kan der hentes inspiration på bl.a.

[http://www.youtube.com/results?search\\_query=bodyblade&aq=f](http://www.youtube.com/results?search_query=bodyblade&aq=f) og [www.bodyblade.com](http://www.bodyblade.com)