



Nyhedsbrev september

Badminton er en fysisk hård sportsgren og derfor er det vigtigt at have fysikken i orden

Team Danmark har givet deres bud på hvilke øvelser badmintonspillere kunne lave i styrketræningslokalet. På nedenstående link ses 14 videoer med kort præsentation af de forskellige styrkeøvelser. Disse øvelser kan danne baggrund for arbejdet i styrkelokalet men de er blot enkelte øvelser ud af mange man kan lave. Squad- øvelsen skal man altså også lave som bulgarian split squad hvor man kun træner et ben af gangen.

Det vigtigste er først og fremmest at øvelsen udføres korrekt. Laves øvelsen forkert og med vægt øges risikoen for skader betragteligt. Derudover er det også vigtigt at styrketræningen og øvelserne varieres over tid. Når man styrketræner kan man eksempelvis ændre på øvelsesrækkefølgen, antallet af repetitioner pr sæt samt antallet af sæt, pauselængden mellem øvelser og sæt, intensiteten der trænes med osv.

Link til Team Danmarks øvelser: <http://www.teamdanmark.dk/Ekspertter/Fysisk-traening/Traeningsvideoer/MWR%20oBanners%20oFolder/Video-badminton.aspx>

Jeg er allerede i dialog med flere spillere som træner hårdt i styrketræningslokalet. Er der nogle spillere eller trænere som har spørgsmål til deres styrketræning må i meget gerne ringe eller skrive til mig og så hjælper jeg jer gerne videre.

Venlig hilsen
Rune Svenningsen
Badminton Kalaallit Nunaat
+45 23 34 00 93
svenningsen.rune@gmail.com