

Fitness **ANATOMI**  
til STYRKE OG  
KONDITIONS TRÆNING

- Lær de korrekte teknikker og udgangsstillinger til en mere effektiv træning
- Mere end 90 anatomiske illustrationer af øvelser for bryst, ben og hofter, ryg og skuldre, arme og mave
- Øvelserne omfatter træningsmaskiner, frie vægte, kropsvægt og udspænding
- Passer til alle niveauer, fra begyndere til viderekomne

ISBN 978-87-7857-656-9



9 788778 576569

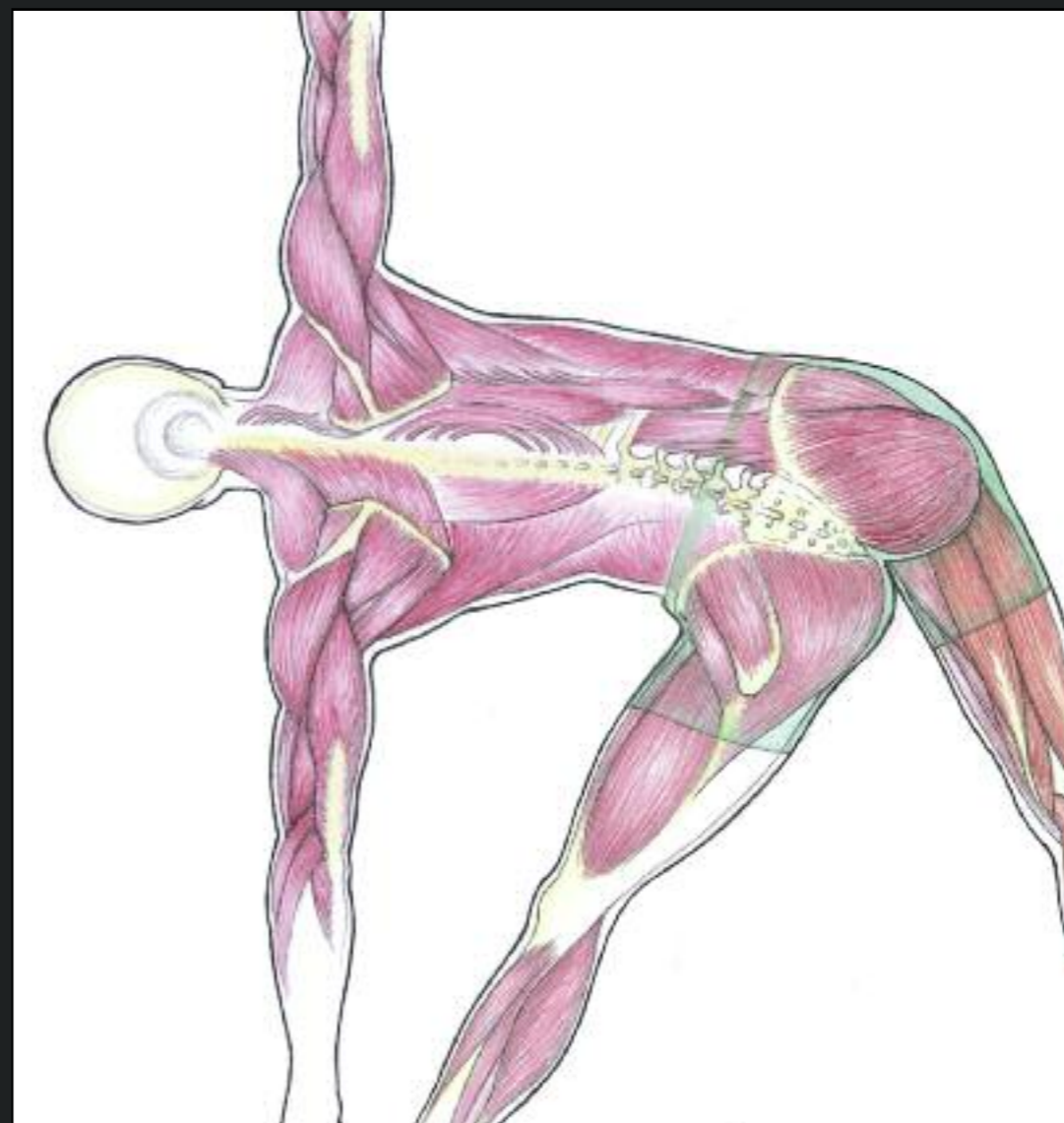
Fitness **ANATOMI**

TIL STYRKE OG KONDITIONS TRÆNING

MARK VELLA

ATELIER

Fitness **ANATOMI**  
TIL STYRKE OG  
KONDITIONS TRÆNING



**MARK VELLA**

ILLUSTRATIONER AF JAMES BERRANGÉ

# **FITNESS ANATOMI**

## **TIL STYRKE- OG KONDITIONSTRÆNING**





---

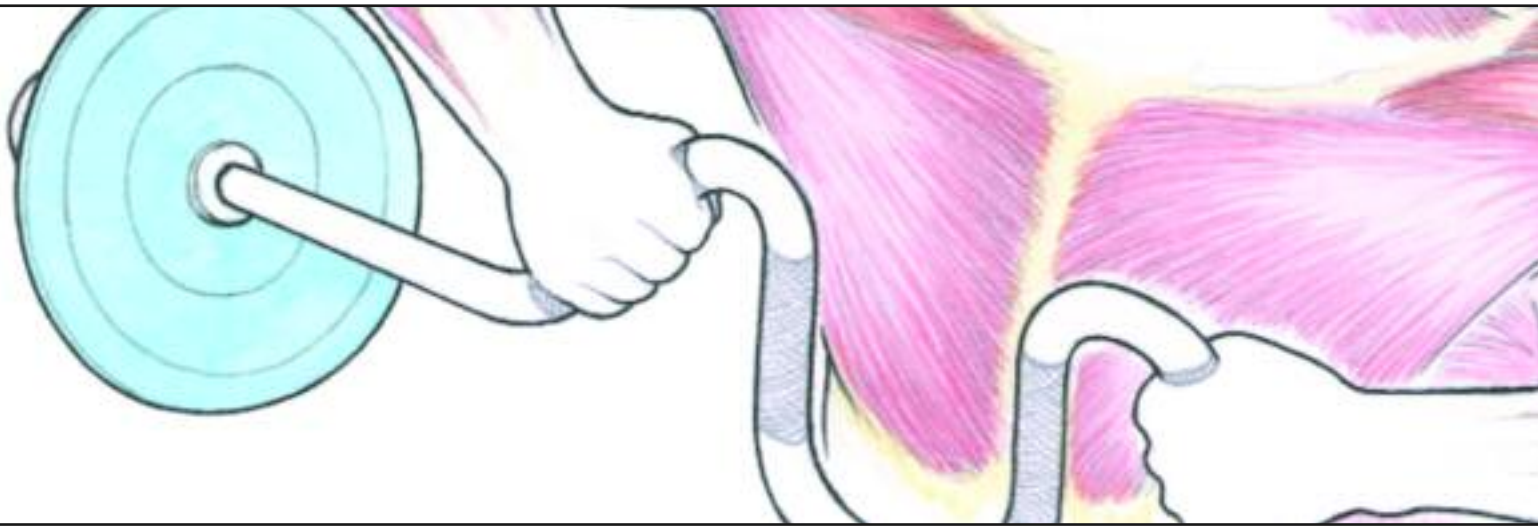
# **FITNESS ANATOMI**

**TIL STYRKE- OG  
KONDITIONSTRÆNING**

---

**MARK VELLA**

**ATELIER**



First published in 2006 by  
New Holland Publishers Ltd  
London • Cape Town • Sydney • Auckland

Copyright © 2006 New Holland Publishers (UK) Ltd  
Copyright © 2006 in text: Mark Vella  
Copyright © 2006 in illustrations: New Holland Publishers (UK) Ltd  
Copyright © 2007 Forlaget Atelier, København  
mail@atelier.dk

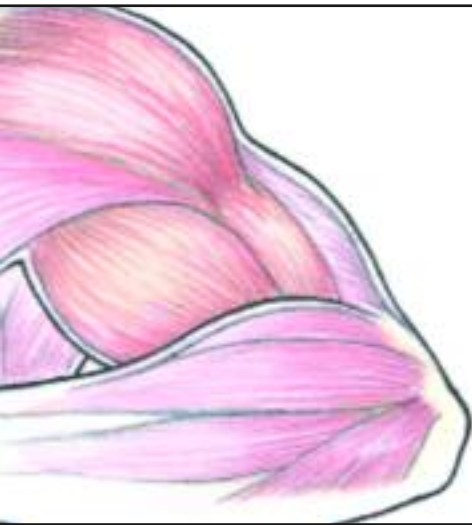
Alle rettigheder forbeholdt

ISBN 87-7857-656-9

Oversat af Merete Klinkvort

Publishing managers: Simon Pooley, Claudia dos Santos  
Commissioning editor: Alfred LeMaitre  
Editor: Gill Gordon  
Designer: Maryna Beukes  
Illustrators: James Berrangé and Evan Oberholster  
Production: Myrna Collins  
Consultant: Dr Nick Walters

Reproduction by Resolution Cape (Pty) Ltd  
Printed and bound in Singapore by Tien Wah Press (Pte) Ltd





# INDHOLD

## DEL 1

### OVERSIGT OVER ANATOMI

8

Sådan bruger du bogen • anatomiske forklaringer og udtryk • kroppens systemer • kropsplaner og -områder • anatomiske udtryk • ledbevægelser • holdning og muskelbalance • introduktion til øvelsesanalyse.

## DEL 2

### ØVELSESANATOMI

#### 1. Bryst

24

Barbell bench press • push-ups • incline barbell bench press • decline barbell bench press • dumbbell bench press • pec deck machine • dumbbell flat bench flyes • bodyweight dips • cable crossover • stretch band chest press.

#### 2. Ben og hofte

38

Barbell squat • freestanding squat • barbell plié squat • machine incline leg press • hacksquat machine • bent leg good morning • freestanding modified lunge • double leg bridge • cable hip extensions • prone hip extensions • hip adductor machine • hip abductor machine • side-lying hip abduction • machine seated leg extension • machine lying leg curl • machine standing calf raise • machine seated calf raise.

#### 3. Ryg og skuldre

60

Machine cable front lat pulldown • bodyweight chin-ups • standing cable pullover • barbell bent-over rows • bent-over one arm dumbbell rows • seated low cable pulley rows • prone lying back extension • back extension apparatus • alternative arm leg raises in 4-point kneeling • barbell seated front shoulder press • shoulder press machine • seated barbell press behind neck • upright rows with EZ bar • dumbbell standing lateral raise • dumbbell standing front raise • seated bent-over dumbbell raises • rear deltoid machine • dumbbell shoulder shrugs • rotator cuff stabilization.



#### 4. Arme

84

Dumbbell seated overhead tricep extension on a ball • supine barbell French curl • barbell triceps press • bench dips • machine cable tricep pushdown • tricep rope pulldown • dumbbell kickbacks • standing barbell curl • seated dumbbell curl • bicep machine curl • dumbbell concentration curl • barbell wrist curl • reverse barbell wrist curl.

#### 5. Mavemuskler, stabilisering og balance

100

Mavestabilisering: siddende og stående • Tværgående aktivering i 4-stående • plank pose stabilization • forward stability ball roll • bodyweight leaning side abdominal • dumbbell side bends • bodyweight oblique crunches • bodyweight crunches • bodyweight sit-ups • hip flexor apparatus • hanging leg raises • mid-back prone scapular stabilization • yoga tree pose • standing squat on the BOSU balance trainer.

#### 6. Strækøvelser

116

Standing chest and anterior shoulder stretch • standing triceps stretch • supine legs to chest • supine gluteal stretch • supine single leg hamstring stretch • supine deep external rotator stretch • seated rotation • kneeling iliopsoas stretch • seated adductor stretch • standing gastrocnemius stretch • triangle pose.

#### 7. Helkropsøvelser og styrkeøvelser

130

Bent leg dead lift • power clean • push jerk • power snatch.

#### ORDLISTE

140

#### INDEKS

141

#### LÆS MERE PÅ NETTET

144





# SÅDAN BRUGER DU BOGEN

Denne bog er både en visuel og en tekstmæssig analyse af almindelige øvelser såvel som en vejledning i at udføre forskellige øvelser rigtigt. Bogen er opdelt i to: første del er en grundlæggende introduktion til anatomiske definitioner og sprog. Faktisk er den med til at afmystificere sproget, der bruges i anden del og derved gøre det nemmere at følge instruktionerne.

Anden del indeholder syv kapitler: de første fire fokuserer på øvelser for bryst, ben og hofter, ryg og skuldre samt arme.

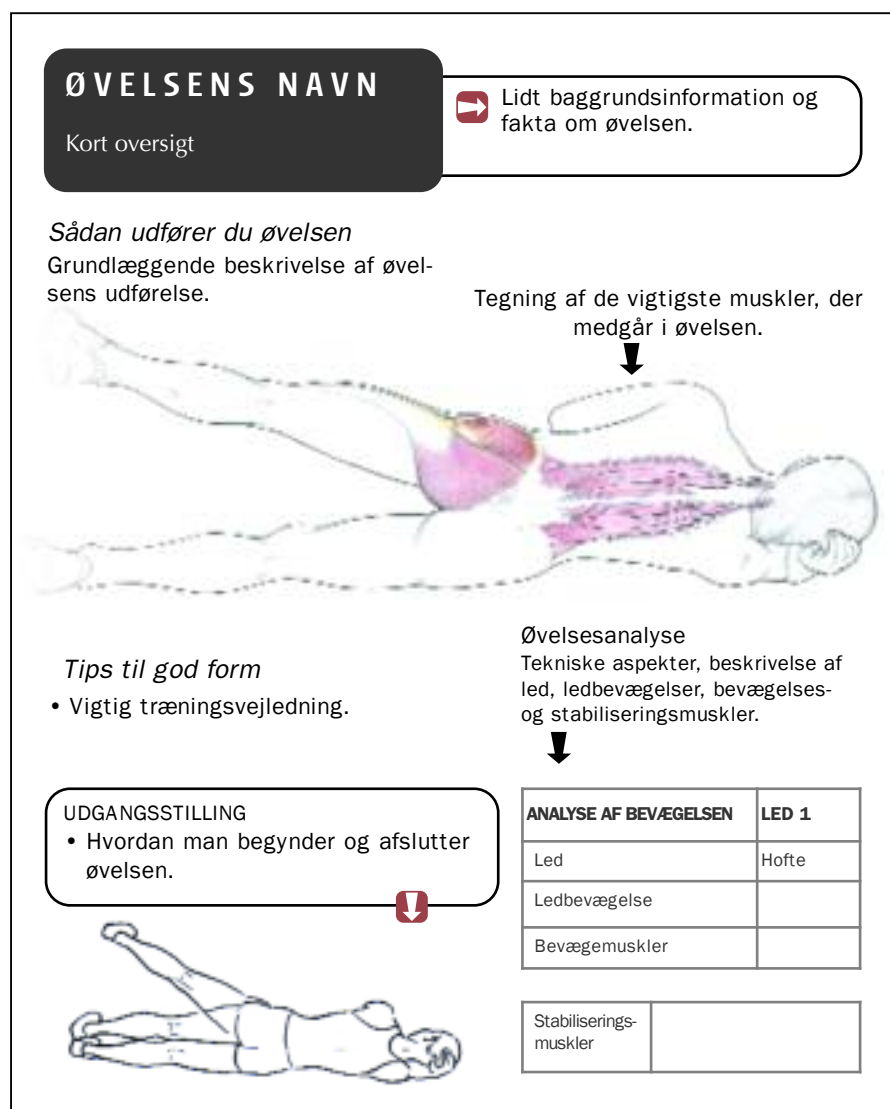
Kapitel fem-syv koncentrerer sig om øvelser til opnåelse af forskellige mål. Kapitel fem understreger udviklingen af holdningsmusklerne, kapitel seks omhandler statiske stræk, og kapitel syv analyserer styrkeøvelser for hele kroppen.

Hvert kapitel begynder med en introduktion, der fokuserer på den kropsdelen eller træningstype, det gælder. Hver øvelse er uafhængig, så du kan selv vælge de øvelser, du vil udføre og i hvilken rækkefølge.

Hvert kapitel indeholder definition og baggrund for de individuelle øvelser. Desuden finder du en vejledning i, hvordan man udfører den enkelte øvelse samt visuel og teknisk analyse af, hvilke muskler der mobiliserer eller bevæger, og hvilke der stabiliserer. Udgangs- og slutstillingen er vist de fleste steder, og du får også tips til træningen.

Den voksne menneskekrop har 600 muskler og 206 knogler; her i bogen ser vi på ca. 70 muskler, der har med bevægelse og stabilisering at gøre. Mange mindre muskler, deriblandt de dybe, små muskler i rygsøjlen og de fleste af musklerne i hænder og fødder, har vi ikke gjort noget ud af. Skulle vi det, ville det fylde adskillige sider at analysere hver enkelt øvelse og bevægelse!

## Skematisk diagram af, hvordan siderne i bogen er opbygget



*Pas på! Mange af øvelserne indebærer en vis risiko, hvis de udføres uden tilstrækkelig instruktion og rådgivning. Vi anbefaler, at du får din kondition grundigt undersøgt, inden du begynder på nogen af øvelserne, og at du søger kvalificeret instruktion, hvis du er totalt nybegynder. Bogen erstatter ikke lægelig anbefaling, og hverken forfatter eller udgiver kan holdes ansvarlig for tab, skader eller ulejlighed for den, der gør brug af bogen eller dens materiale.*

# ANATOMISKE DEFINITIONER OG SPROGBRUG

Anatomi har sit eget sprog, og selv om det er teknisk, er det meget logisk. Det bygger overvejende på latinske og græske ordstammer, der gør det nemt at lære og forstå navnene på muskler, knogler og andre kropsdele.

Uanset om du er deltager eller kvalificeret træner, vil korrekt anvendelse af sproget gøre dit arbejde mere teknisk korrekt og præcist og gøre det muligt for dig at samarbejde med andre udøvere og arbejdsmaterialer.

Som de fleste lægelige udtryk består anatomiske udtryk af små ord-dele, kombinationsformer, der passer sammen og danner hele udtrykket. Disse kombinationsformer omfatter ordets grundstamme, forstavelse og endelse. Hvis man kender de forskellige ord-dele, kan man skille ordet ad. De fleste anatomiske udtryk består af kun to dele: enten en forstavelse plus stammen eller stammen plus en endelse.

Tag f.eks. udtrykkene subscapulær og suprascapulær, hvor stammen er "scapula", skulderblad. "Supra" betyder "over", så "suprascapulær" betyder altså noget oven over skulderbladet. "Sub" betyder "under" og "subscapulær" henviser til noget, der befinder sig under skulderbladet.

## Almindelige forstavelser, endelser og stammer af anatomiske udtryk

Ordstammer	Betydning	Eksempel	Definition
<b>abdomin</b>	mave-, bug-	musculus abdominalis	største mavemuskelgruppe
<b>acro</b>	spids, det yderste	acromion	fremspring på skulderbladet
<b>articul</b>	led-, hører til led	facies articularis	ledflade
<b>brachi</b>	arm-, hører til arm	musculus brachialis	armmuskel
<b>cerv</b>	hals-/ nakke-	vertebra cervicalis	hals/ nakkehvirvel
<b>crani</b>	crani	kranium	de knogler, der danner hovedets knogler
<b>glute</b>	balde-, sæde-	m. gluteus maximus	baldemuskel, sædemuskel
<b>liga</b>	at binde, fæste, bånd	ligamentum	ledbånd, forbinder led med led
<b>pect, pector</b>	bryst-, brystkasse	m. pectoralis major	den store brystmuskel
<b>Ord-dele som forstavelse</b>			
<b>ab-</b>	fra, af	abduction	udadføring, væk fra midtlinjen
<b>ad-</b>	til, ved	adduction	indadføring, ind til midtlinjen
<b>ante-, antero-</b>	foran	anterior	forrest, fortil, forudgående
<b>bi-</b>	to, dobbelt-	m. biceps brachii	to-hovedet armbøjler
<b>circum-</b>	om, omkring, rundt om	circumduction	føre rundt i cirkel
<b>cleido-</b>	nøglebens-	m. sternocleidomastoideus	forbinder brystben og nøgleben, store skrå halsmuskel
<b>con-</b>	med, sammen	concentrisk kontraktion	sammentrækning hvor muskeltilhæftningerne nærmer sig hinanden