



# Backéus Sports

## Backéus Sports nyhetsbrev #26

Aktivera överkroppen på rätt sätt

Hej!

Den här veckans kommer vi att gå lite djupare in på hur du ska aktivera överkroppen i roddraget. Dels hur du ska tänka i början av draget, dels hur du ska få på ryggen och armarna på slutet. Detta för att få ihop hela kroppen som till en enhet. Nu går vi ifrån det jag tidigare sagt om att dela upp draget i "ben-rygg-arm". Det är dags att få ihop varje del av draget till en sammanhängande rörelse.

Från isätt (komprimerad position): Tänk att du sitter "ihopsjunken" i kroppen. Avslappnad och stabil i bålen. Räta sedan ut bröstryggen (tänk på att sitta kvar avslappnad i bålen och se till att räta upp bara övre delen av överkroppen, bröstkorgen). Kika in nyhetsbrev 11,

<http://backeussports.se/nyhetsbrev/nyhetsbrev11.pdf>, där jag förklarar den positionen. Från att ha delat upp draget, där benen är färdiga innan ryggen kommer, ska du nu börja svinga på ryggen halvvägs genom benfasen. Du vecklar ut höften och drar in handtaget med latsen (stora ryggmuskeln). Det ser ut som att det är ländrygg och armar som jobbar, men tittar vi lite djupare så ser vi att det är höften och latsen som gör jobbet. Först kopplar bål och ben, sedan börjar överkroppens arbete tillsammans med benen och slutdraget avslutas tillsammans. Höften kommer att vecklas ut från en framåtroterad position och du kan med en bra träff i slutet av draget känna trycket ner i bålen och ut i fötterna.

**Backéus Sports drivs av Anders Backéus – Sveriges bästa roddare.** Svensk mästare i rodd & roddmaskin.

Backéus Sports erbjuder coaching i rodd, roddmaskin & styrketräning. Enskilda pass eller specifika träningsprogram. Läs mer på [backeussports.se](http://backeussports.se).

Facebook, Instagram & Twitter: @backeussports

[www.backeussports.se](http://www.backeussports.se)



Så, för att sammanfatta:

Bål-höft-lats, med trycket ut i fötterna genom hela draget. Inga konstigheter, bara att upprepa drag efter drag.

Lycka till!

**Backéus Sports**  
backeussports.se

anders@backeussports.se  
+46(0)73-768 22 76

