

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4

Anna Lundeberg
Leg. naprapat, M.Sc.

14 januari 2021



LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4



TRÄNINGSBANK SIMNING

En simmare måste kunna upprepa en rörelse på rätt sätt med minsta möjliga variation d v s måste aktivera rätt muskler i rätt ordning så att krafterna leds i den effektivaste riktningen.

En simmare måste träna för att klara det oförutsägbara; riktningsförändring, kontroll av rörelser och muskelaktivitet på låg, ihållande nivå för att få bästa möjliga helkroppsrörelse under längre tid; en samordnad funktionell kroppsrörelse.

Allt detta kan sammanfattas med att vi eftersträvar att **uppnå rörelseeffektivitet**.

Följande övningar är framtagna i ett skadeförebyggande syfte och är grundläggande styrka- och rörlighetsövningar. De är indelade i Nivå 1 – Nivå 3 och därefter är Nivå 4 styrketräning på gymmet.

Forskning visar att: 1) Nedsatt muskelstyrka och en sidoskillnad på 10-15% anses vara riskfaktorer för uppkomst av skador. 2) Muskelförkortning predisponerar till muskelskada.

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4



VARFÖR STYRKETRÄNING?

Förbättrar hälsa

Ökar prestation

Minskar skaderisk

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4



Förbättrad hälsa

- Bentätheten förbättras
- Kroppssammansättning
- Muskler ↑
- Fett ↓
- Blodtryck ↓
- Insulinkänslighet ↑
- Skaderisk ↓
- Fallrisk ↓

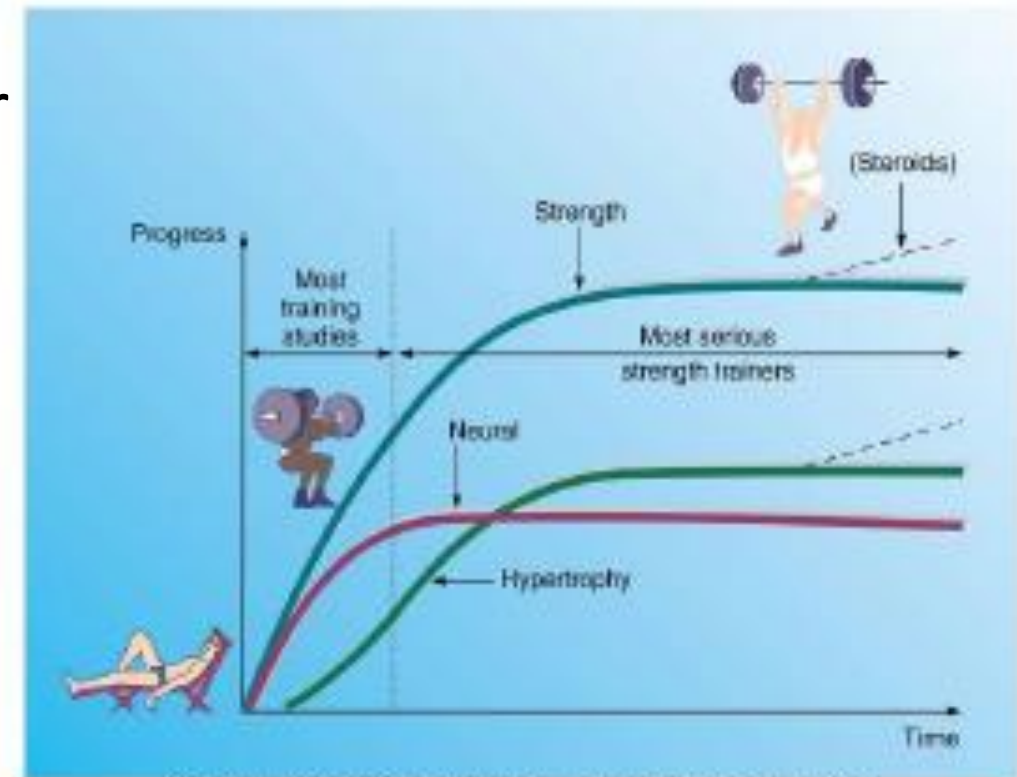
Förbättrad prestation

- Kraftutveckling ↑
- Effektutveckling ↑
- Arbetsekonomi ↑
- Snabbhet ↑
- Koordination ↑
- Stabilitet ↑
- Skaderisk ↓
- Grenspecifik prestation ↑

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4



Styrketräning syftar ytterst till att förbättra muskelfunktionen, exempelvis via ökning av maximal kraftutveckling, maximal hastighet och effektutveckling (arbete per tidsenhet). Styrkeökningar till följd av träning brukar tillskrivas främst två faktorer: anpassningar i nervsystemet (neural adaptation) och muskeltillväxt.



Copyright © The McGraw-Hill Companies, Inc. Permission required for reproduction or display.

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4



Styrketräning, liksom all övrig träning, bygger på kroppens förmåga att anpassa sig till ökad belastning

För att en anpassning till styrketräning skall ske krävs en belastning som överstiger den som man normalt utsätts för i sitt dagliga liv. För att dosera träningsbelastningen behöver man i regel veta vad man maximalt klarar av i den aktuella övningen. Oftast uttrycker man detta som 1 RM (one repetition maximum) dvs den belastning man kan klara av en enda gång.

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4



DEFINITIONER: Styrketräning

- Muskelstyrka – en muskelgrupps förmåga att utveckla kraft vid en bestämd hastighet
- Styrka – Maximal kraftutveckling i en rörelse med en bestämd rörelsebana och hastighet
- Explosiv styrka – Maximal förmåga att utveckla kraft snabbt
- Muskulär uthållighet – Förmåga att göra många repetitioner av relativt tunga aktioner
- Aktion – koncentrisk, excentrisk, isometrisk
- Plyometrisk träning
- 1 RM ("en repetition maximum") - % av RM
- Volym = motstånd x repetitioner x set x frekvens
- Intensitet = aktiveringsgrad förhållande till max
- Belastning påverkas av volym, intensitet, utmattningsgrad och aktionstyp

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4



Ålderrelaterad träning i praktiken

	Före puberteten	Under puberteten (precis efter)	Efter puberteten
Funktionell träning och styrketräning	<ul style="list-style-type: none">• Dynamiska övningar med stort rörelseomfång.• Involvera hela kroppen.• Inläring av styrketräningstekniker.• Slangövningar.• Undvik rena statiska som inte utvecklar någon simspecifik styrka.• I första hand neuronala och neuromuskulära effekter.	<ul style="list-style-type: none">• Explosiv träning i form av medicinbollsträning för arm, ben och bål.• Plyometrisk träning (hopp och medicinboll)• Fortsatt utveckling av styrketräningstekniker.• Introduktion tyngre styrketräning mot slutet av puberteten.• Bålstabilitet och –styrka genom rörelse och balans.• Slangövningar för svaga muskelgrupper.	<ul style="list-style-type: none">• Tyngre styrketräning (hypertrofi, max och explosiv).• Utveckla maxstyrkan → till simningen• Kombinationer excentrisk och koncentrisk styrketräning för ökad muskulär belastning.• Fortsatt slangträning.• Fortsatt bålstabilitet- och styrka.

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4



Nivå 4

TRÄNINGSBANKEN SIMNING

STARK KROPP FÅR ALDRIG TUMMA PÅ RÖRELSEKVALITÉN!

INDELNING ÖVNINGAR:

- 1.KNÄBÖJ
- 2.HÖFTFÄLLNING
- 3.UTFALL
- 4.PRESS
- 5.DRAG
- 6.ROTATION

Marklyft blir kombination av knäböj & höftfällning. Goodmorning är exempel på höftfällning.

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4



Övningarna görs i 2 omgångar med 10 repetitioner.

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4

Knäböj



Utförande: Greppa skivstången, en handbredd eller två utanför axlarna. Placera stången på den övre ryggen, inte på nacken. Ha fötterna stadigt och rakt under stången. Knäböj så långt ned du kan med bibehållen rak rygg. Res upp till utgångsposition (om stela fotleder ställ hämlarna på vikter alternativt använd tyngdlyftarskor).

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4

Knäböj med stången fram



Utförande: Greppa skivstången, en handbredd eller två utanför axlarna, tryck fram armbågarna och placera stången på axlarna framför huvudet. Ha fötterna stadigt och rakt under stången. Knäböj så långt ned du kan med bibehållen rak rygg. Res upp till utgångsposition.

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4

Push Press



Utförande: Greppa skivstången, en handbredd eller två utanför axlarna, tryck fram armbågarna och placera stången på axlarna framför huvudet. Ha fötterna stadigt och rakt under stången. Knäböj så långt bibehållen rak rygg kan hållas. Sträck höft, knä och fotled och pressa upp stången till raka armar. Bromsa och ta ned stången till bröstet.

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4

Komplex - 5:an (Leif Larssons övning)

Komplex styrkeövning med skivstång (5 övningsmoment med 6 repetitioner av varje)



LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4



LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4

Utgångsposition: Stående med höftbredd mellan fötterna.

Fäll fram överkroppen med lätt böjning i knälederna. Greppa skivstången så brett att tummarna är utanför höfterna. Gå nu ned i en sittande position, ryggen skall bibehålla en lätt svank och blicken är riktad framåt under hela övningen. Aktivera nu musklerna i säte och lår och driv därigenom tillbaka kroppen upp till en stående position.

Delövning 1 Stående rodd: Gör en lätt framåtfällning i höfterna (känns som att överkroppen hänger fram något över stången). Aktivera rygg, säte och lårens baksida så att kroppens sträcks upp till en rak position, armarna är passiva tills rak position och drar sedan stången upp till brösthöjd (Armbågarna är rakt ut från kroppen och leder rörelsen tills de är i jämnhöjd med skuldrorna). Delövningen avslutas genom att gå upp på tå med god kontroll.

Delövning 2 Drag från golv till tak: Stå med rak (atletisk)hållning och ha stången vilande på låren. Gå med en kontrollerad rörelse ned i en djup sittposition, behåll ryggen lätt svankad, håll upp bröstet och blicken fästad framåt. Fäll nu framåt något över knä

(stången vilar då i ditt grepp straxt ovanför tårna) driv från denna position aktivt tillbaka till upprätt position och övningen avslutas med att gå upp på tå -en lätt markering för att utmana balans, koordination och stabilitet. Återgå till startläget genom att sänka ner stången till bröstet och hålla stången när kroppen.

Delövning 3 Djup knäböj med press bakom nacke: Stången läggs på axlarna efter den sista repetitionen av drag från golv till tak. Gå ned i en djup knäböj (god balans på hela foten) viktigt här är att tänka på att göra en kontrollerad bromsande nedgång för att sedan aktivt driva tillbaka upp till en sträckt position. Benen gör jobbet och armarna kompletterar i den sista sträckningen upp till raka armar, avsluta på tå.

Delövning 4 Good morning: Ta nu ner stången och placera den på skuldrorna och stå med höftbredd mellan fötterna. Gör nu en långsam framåtfällning i höften med rak, lätt svankad rygg och lätt böjda knäleder (trycket ligger på fotens bakre del). Lyft överkroppen tillbaka till en upprätt position. Behåll svank och ländryggens position genom hela rörelsen för att inte överbelasta ryggen.

Delövning 5 Framåtlutande rodd: Gör nu en antydan till en lätt knäböj för att få en kick när skivstången skall från axlarna till bröstet och därefter ned mot låren. Stå med höftbredd mellan fötterna, blicken är riktad framåt och bröstkorgen lyft uppåt. Gör nu en långsam framåtfällning i höften med rak, lätt svankad rygg och lätt böjda knäleder. Stången hänger nu fritt i armarnas förlängning rakt ned mot marken. Aktivera nu skulderbladen och ryggens muskler och dra skivstången mot naveln. Viktigt med en långsam återgång och kontrollerad rörelse för att få god effekt av övningen.

Målsättning är att klara sex repetitioner per delövning i en följd utan vila med halva kroppsvikten som belastning innan det är dags att gå vidare med tyngre explosiva moment i träningen.



LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4

Marklyft



Utförande: Stå upprätt med balans på hela fötterna och blicken rakt fram. Böj ned och greppa skivstången, en handbredd eller två utanför axlarna. Lyft stängen genom att räta ut knän och höft, dra stängen nära kroppen. Sänk med kontrollerad rörelse stängen ned till marken igen.

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4

Joystick i sida (två armar)



Utförande: Stå upprätt med balans på hela fötterna och blicken rakt fram. Rörelsen startas genom att föra stången åt sidan rotera sedan aktivt åt den andra sidan precis innan ytterläget är nått. Behåll god kroppskontroll, undvik att hamna i ytterlägen och arbeta dynamiskt genom hela övningen.

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4

Chins



Utförande: Greppa stången med handryggen mot dig. Ha benen hängandes rakt under dig. Dra dig upp tills hakan är ovanför stången Sänk ned dig till helt utsträckta armar.
Chins -börja gärna redan från 6 års ålder (lätt med tekniken i unga år).

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4

Dips



Utförande: Ställ dig med händerna greppade längs räcket och armarna raka. Gå sedan ner med överkroppen och låt armbågarna vara fixerade. Lyft dig sedan tillbaka till utgångspositionen och upprepa övningen.

Dips är en bra övning men kan belasta axelleden -så var försiktig med simmare och dips för att inte överbelasta.

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4

Bänkdrag



Utförande: Ligg på mage så att skivstången kan hänga fritt. Från detta läge dras skivstången upp mot bänken så att skivstången nuddar bänkens undersida. Kroppen ligger kvar mot bänken under hela lyftet (bänken skall vara så hög att armarna kan hänga raka och skivstången fritt).

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4

Raka benlyft



Utförande: Greppa stången en handbredd utanför axlarna. Lyft långsamt och kontrollerat benen till vågrätt läge för att sedan återgå till startposition. Överkroppen hålls så stadig och stilla som möjligt under hela rörelsen.

LANDTRÄNINGSBANK SIMNING NIVÅ 4

TACK!

Kontaktuppgifter:

Anna Lundeberg, anatomical.danderyd@gmail.com,
www.anatomicaldanderyd.se

