

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.

Program - övningar - träningsbank

Uppvärmning	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3
HOPPREP	Diamanten	Diamanten	Diamanten
Pirathälsning	Golypress	Diagonalmage	Vindrutetorkaren
Ryggklockan	Draken	Sidolyft	Armhävningar
Utfall med rotation	Krabban	Plankan med rotation (+armlyft)	Stjärnan
Knäböj med gummiband	Bäckenlyft	Bakåtdrag gummiband	Rak enarmspress gummiband/dragapparat
Axelrotation gummiband inåt/utåt	Utfall med pilbåge	Superman på boll	Enarmsdrag gummiband/dragapparat
Stående armextension (gummiband)	Utfall-bakåt-hamstrings	Boll med bäckenlyft	"Linjestabilitet boll"
Stående benpendling	Sit-ups med pinne/gummiband	Boll med benindrag	Kroppsvidring boll
Aktiv hamstring	Superman på boll	Boll - skottkärran med armhävning	Brygga (med armhävning?)
Korkskruv	Boll med hantlar (bröstrygg)	Boll med sidolyft	Handstående
	Boll brygga med gummiband	TRX -armrullning skuldra/bål/rygg	TRX -bäckenlyft
	TRX -armhävning	TRX -flyes	TRX -utåtrot skuldra
	TRX -benrull		TRX -explosiva armhävningar

Uppvärmning

Hopprep i upp till 10 minuter

Övningarna görs i 2 omgångar med 10 repetitioner. Repetera övningarna med både höger och vänster ben/arm.

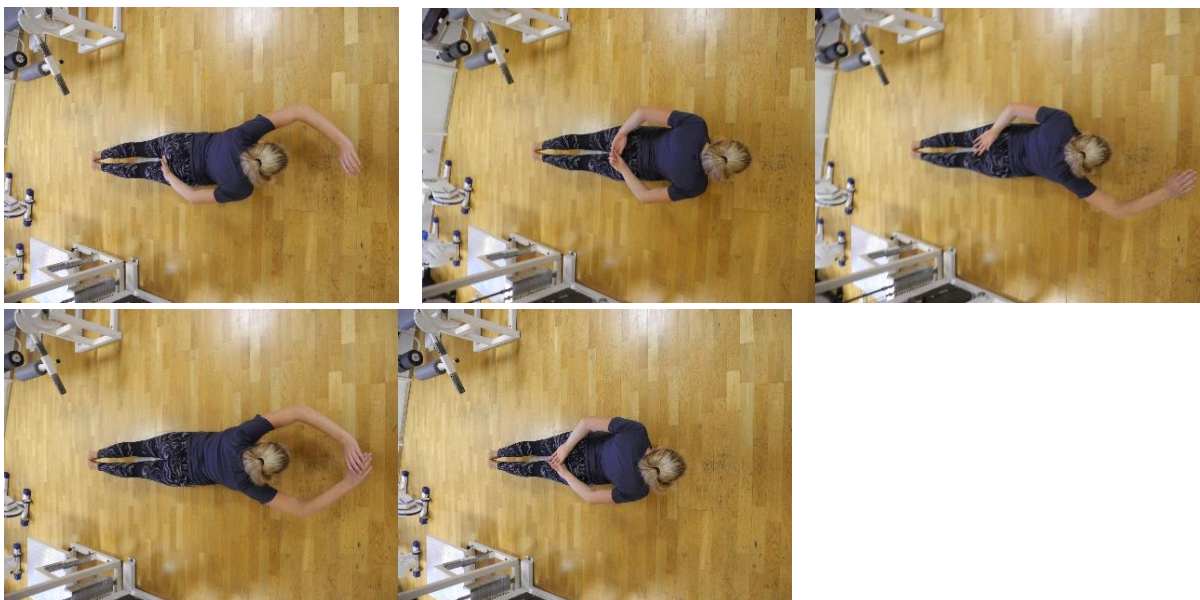


Pirathälsning



Stå på ett ben med bra balans, håll knät lätt böjt. Sväng det fria benet framför det ben du står på. Ha en kontrollerad kroppshållning utan svaj. Gå tillbaka till ursprungsläget och vid nästa knäböj sväng nu benet bakom dig. Öka på svårigheten med att gå djupare ned i knäböj.

Ryggklockan



Ligg på mage, sug in magen, håll fötterna ca 2 cm över golvet med armarna sträckta rakt framför huvudet. Slep armarna. Titta ned i golvet under hela rörelsen. Övningen kan även göras med en lätt vikt i handen. Öka svårighetsgraden med ökad vikt och långsammare utförande.

Utfall med rotation



Håll händerna bakom huvudet och armbågarna pekar rakt ut åt sidan. Spänn magen, gör ett markerat kliv framåt samtidigt som överkroppen roteras mot benet som kliver fram. Landa med rak fotisättning. Tryck explosivt tillbaka till ursprungsläget. Ryggen hålls rak i hela övningen.

Knäböj med gummiband



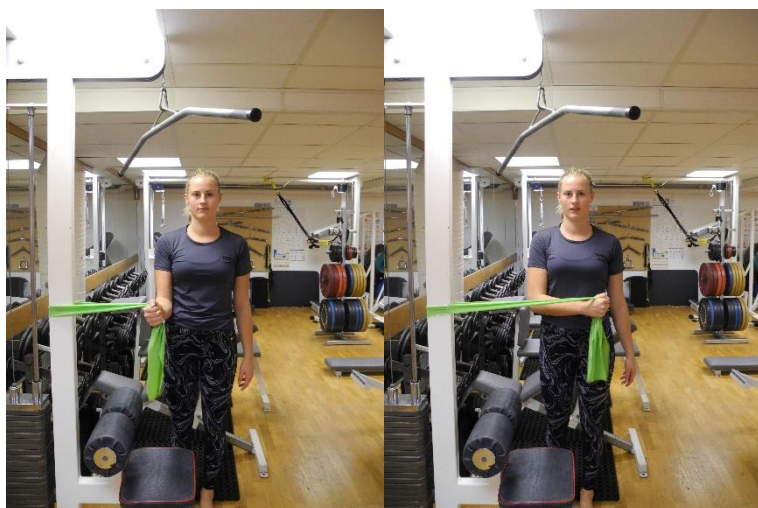
Fäst gummibandet i midjehöjd, ta tag med båda händerna runt gummibandet och håll det spänt. Gå ned i knäböj så som om du sitter på en stol. Ryggen hålls rak i hela övningen.

Axelrotation gummiband utåt



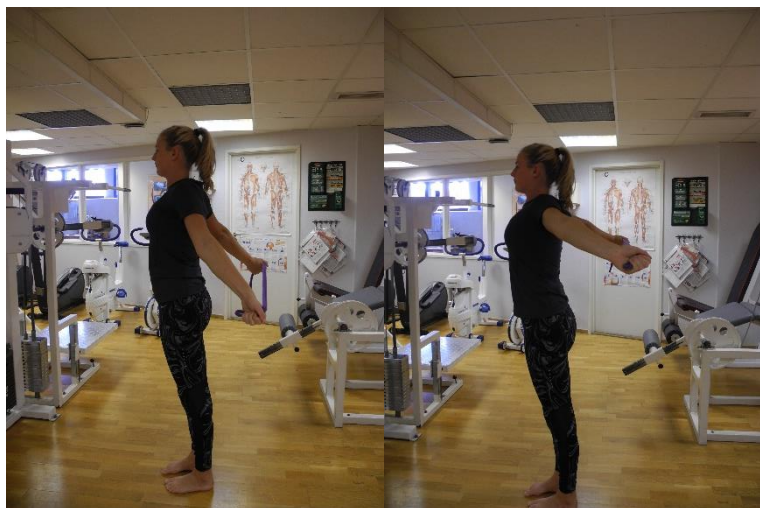
Utåtrotation. Håll överarmen intill kroppen och armbågen böjd i 90 graders vinkel. Fär underarmen ut från kroppen och därefter långsamt tillbaka till startläget.

Axelrotation gummiband inåt



Inåtrotation. Håll överarmen intill kroppen och armbågen böjd i 90 graders vinkel. Fär underarmen in mot magen och därefter långsamt tillbaka till startläget.

Stående armextension (hopprep)



Stå med rak kroppshållning och håll i hopprepet med ett axelbrett grepp. Sträck armarna över huvudet (armbågarna är raka) dra ner axlarna och för ihop skulderbladen.

Stående benpendling



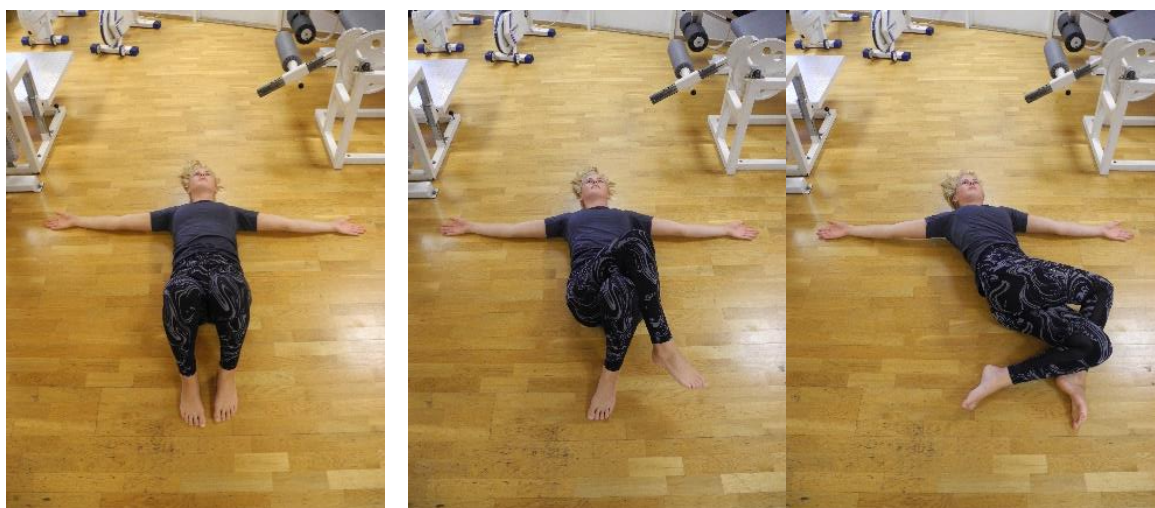
Stå på ett ben med rak kroppshållning och pendla det fria benet hela vägen framåt och bakåt. Armarna skall röra sig normalt (medrörelse som vid gång), bäckenet skall vara stilla och benet skall pendla i en rak linje.

Aktiv hamstring



Ryggliggande. Ett ben ligger rakt mot underlaget och det andra hålls i 90 graders vinkel i knä- och höftled. Placera händerna knutna runt det böjda benets lår. Huvudet vilar mot underlaget och haken hålls något indragen under hela övningen. Sträck ut det böjda benet så rakt som möjligt och böj ner foten så långt det går. Håll positionen i någon sekund innan återgång till startläget.

Korkskruv



Ligg på rygg med knäna böjda i 90 graders vinkel och fötterna platt mot golvet. Armarna vilar på golvet (i axelhöjd) med handflatorna uppåt. Höger knä korsas över vänster. Höger skuldra ligger kvar mot golvet medan knäna långsamt sjunker åt vänster. Byt ben och gör övningen åt andra hållet.

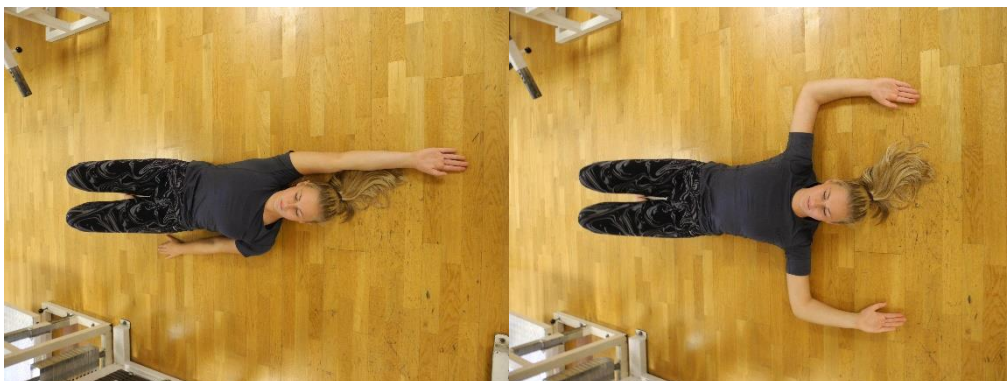
Nivå 1

Diamanten



Ligg på mage och ha pannan mot golvet. Armarna formas som en diamant ovanför huvudet. Fingertopparna skall mötas. Pressa skulderbladen lite nedåt mot tårna och lyft underarmarna och händerna från golvet och räkna samtidigt till fem.

Golvpress



Ligg på rygg med benen i 90 graders vinkel i knäna. Håll ena armen bakom huvudet med handflatan uppåt och den andra ligger vid sidan med handflatan nedåt. Pressa svanken i underlaget, räkna till fem, växla armposition och gör om rörelsen. Övningen kan också göras med båda armarna ovanför huvudet armbågarna i 90 grader vinkel vilande mot golvet.

Draken



Stå i ett enbensstående med armarna rakt upp. Fäll överkroppen framåt och stå i T-position. Håll balansen, vinkla foten i luften. Blicken framåt. Gör rörelsen långsamt.

Krabban



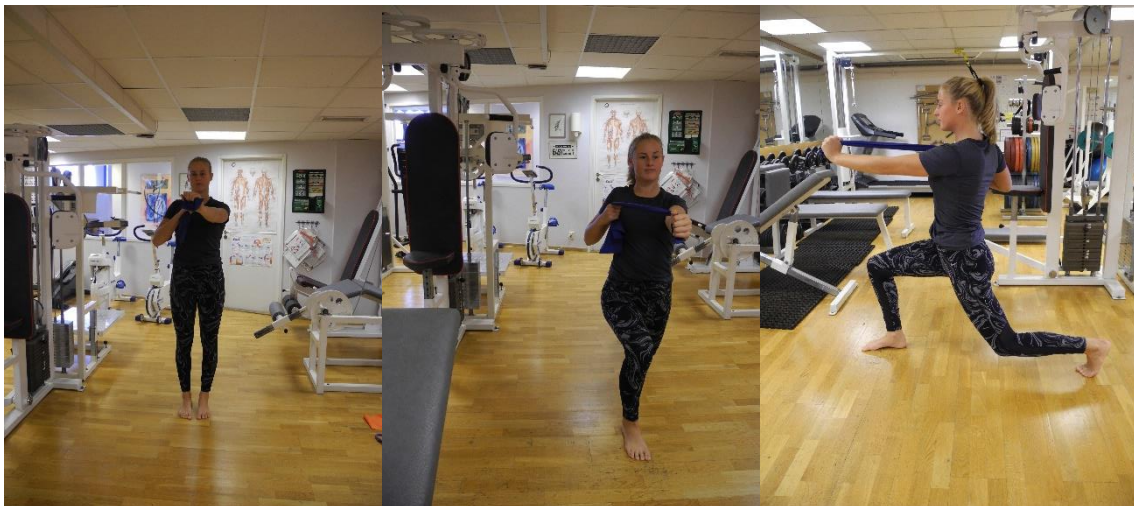
Stå på alla fyra, böj armarna som i en armhävning samtidigt som du böjer benen. Lagg tyngdpunkten på axlarna. Stå kvar statiskt så länge du har kontroll.

Bäckenlyft



Ligg på rygg med knäna böjda i 90 graders vinkel. Håll hällarna pressade mot underlaget. Spänn rumpan och lyft upp rumpan från golvet. Övningen görs svårare genom att hålla ett ben rakt upp i luften.

Utfall med pilbåge



Stå rakt och håll ett gummiband framför bröstet, spänn magen. Gör ett markerat kliv framåt samtidigt som motsatt arm mot fot fram och gör en pilbågerörelse framåt med armen. Landa med rak fotisättning. Tryck explosivt tillbaka till ursprungsläget. Ryggen hålls rak i hela övningen och blicken framåt.

Utfall-bakåt-hamstrings



Stå på ett ben, ha andra foten på en skurtrasa/strumpa eller liknande (något som gör att foten kan glida) Ha rak överkropp och gör ett utfall bakåt och glid tillbaka till utgångsläget. Spänn magen under hela rörelsen, se till att knät inte faller in. Gör rörelsen långsamt.

Sit-ups med gummiband



Ryggliggande, håll gummibandet med raka armar ovanför huvudet. Håll benen en bit ovanför golvet. Låt händer och fötter mötas på mitten med gummibandet, runda nacke och rygg, pressa ned svanken. Gör övningen långsamt. Målet är att nå med gummibandet bakom fötterna. Återgå till utgångsläge, tänk på att ha kvar benen i luften under hela övningen.

Superman på boll



Ligg raklång mitt på bollen. Lyft armen snett framåt uppåt och motsatt sidas ben rakt bakåt till samma höjd. Sänk till startläget. Byt och gör likadant med andra armen/benet.

Boll med hantlar (bröstrygg)



Ligg raklång mitt på bollen, tårna i golvet och armarna raka ovanför huvudet. Håll ett par lätta vikter i händerna. Spänn magen, benen och rumpan. Dra hantlarna mot kroppen tills armbågarna är i 90 graders vinkel. Återgå med en kontrollerad rörelse till startläget.

Boll brygga med gummiband



Fäst ett gummiband i samma höjd som bollen. Ligg med brösttryggen/nacken vilandes på bollen. Spänn magen, benen och rumpan. Håll raka armar ovanför huvudet och dra gummibandet mot kroppen tills armbågarna är i 90 graders vinkel. Återgå med en kontrollerad rörelse till startläget.

TRX -armhävning



Stå något framåtlutad med händerna i handtagen och tår i golvet. Spänn magen (dra in naveln) för att stabilisera ryggen. Utför armhävningen med bibehållen rak kroppshållning.

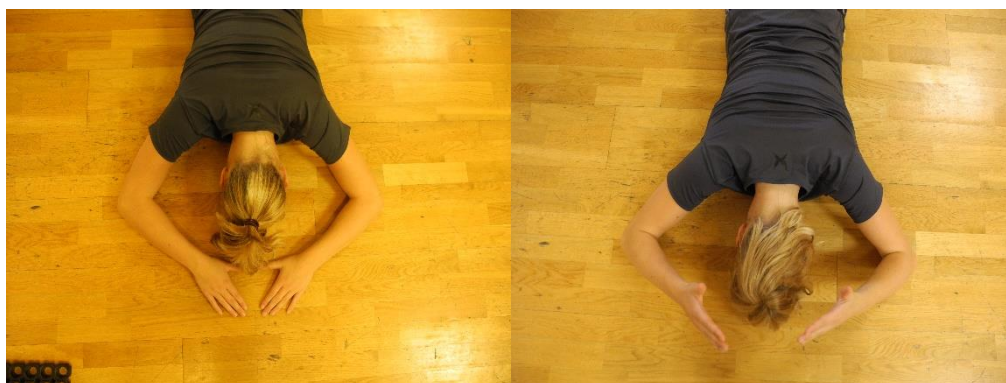
TRX -benrull



Ligg med rak kropp och ha tårna i handtagen och händerna i golvet. Spänn magen och rumpan för att lättare kunna ha god bålkontroll. Håll skuldrorna spända. Dra knäna mot magen och sedan tillbaka till startläget.

Nivå 2

Diamanten



Ligg på mage och ha pannan mot golvet. Armarna formas som en diamant ovanför huvudet. Fingertopparna skall mötas. Pressa skulderbladen lite nedåt mot tårna och lyft underarmarna och händerna från golvet och räkna samtidigt till fem.

Diagonalmage



Ligg på rygg med benen i 90 graders vinkel i både höft och knäled. Armarna hålls upp raka med handflatorna inåt. Sänk motsatt arm och ben mot underlaget. Svanken skall vara neutral (inte jobba alls) under övningen.

Om du inte klarar denna övning gör du situps med gummiband tills du känner dig säker på den övningen.

Sidolyft



Ligg på sidan. Underarmen är stöd och undre benet böjt. Kroppen skall hållas rak med sträckt höft och arm. Lyft övre arm och ben samtidigt som höften hålls sträckt under hela övningen.

Om du inte klarar denna övning gör draken tills du känner dig säker på den övningen.

Plankan med rotation (+armlyft)



Ligg med rak kropp och ha underarmar och tåspetsar i golvet. Spänn magen och rumpan för att lättare kunna ha bålkontroll. Håll skuldrorna spända. Lyft ena armen rakt ut med bibehållen rak kroppshållning rotera sedan bålen så att den fria armen pekar rakt upp i luften.

Om du inte klarar denna övning gör utfall med rotation tills du känner dig säker på den övningen.

Bakåtdrag gummiband



Fäst gummibandet framför dig i armbågshöjd. Ta tag i ändarna på bandet och stå med rak kroppshållning. Släpp långsamt efter så att ena armen rör sig framåt medan den andra dras lätt bakåt.



Samma övning men stå på ett ben med knät lätt böjt då du gör dragrörelsen

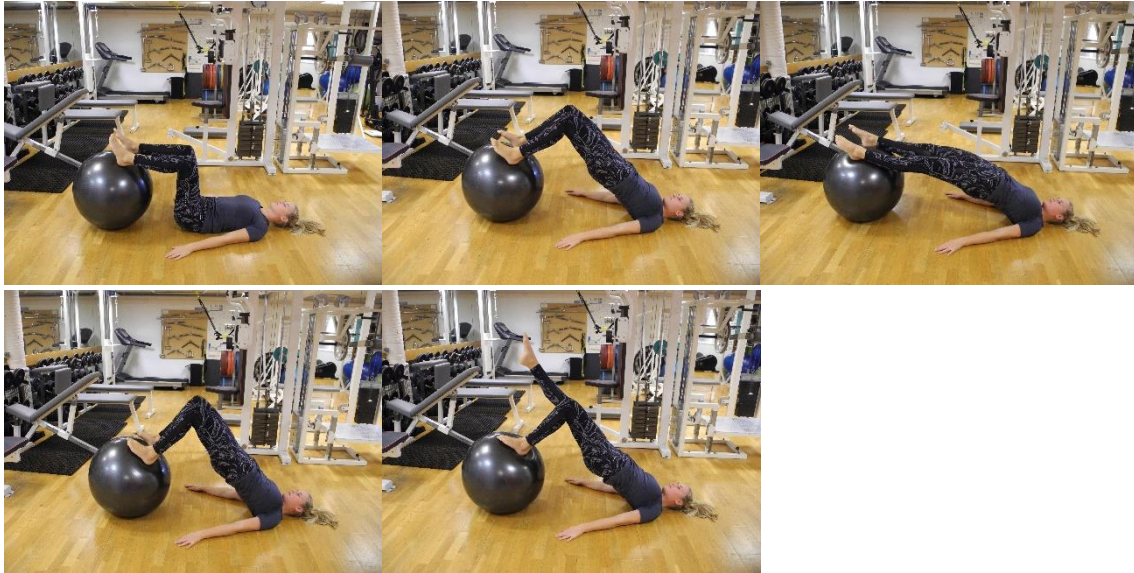
Om du inte klarar denna övning gör boll med hantlar tills du känner dig säker på den övningen.

Superman på boll



Ligg raklång mitt på bollen. Lyft armen snett framåt uppåt och motsatt sidas ben rakt bakåt till samma höjd. Sänk till startläget. Byt och gör likadant med andra armen/benet.

Boll med bäckenlyft



Ligg på rygg med knäna böjda i 90 graders vinkel. Håll hällarna på bollen (bröstrygg och axlar stadigt mot golvet) Lyft upp rumpan i ett bäckenlyft. Sedan variera genom:

- 1) Dra knäna mot magen (i bäckenlyft läge)
- 2) Ligg i bäckenlyft och lyft sedan 1 ben i taget rakt upp

Om du inte klarar denna övning gör bäckenlyft tills du känner dig säker på den övningen.

Boll med benindrag



Ligg med rak kropp och ha underbenen på bollen och händerna i golvet. Spänn magen och rumpan för att lättare kunna ha god bålkontroll. Håll skuldrorna spända. Dra knäna mot magen och sedan tillbaka till startläget.

Om du inte klarar denna övning gör utfall-bakåt-hamstrings tills du känner dig säker på den övningen.

Boll -skottkärran med armhävning



Ligg med rak kropp och ha lårbenen på bollen och händerna i golvet. Spänn magen och rumpan för att lättare kunna ha god bålkontroll. Håll skuldrorna spända. Utför en armhävning med bibehållen rak kroppshållning.

Om du inte klarar denna övning gör krabban tills du känner dig säker på den övningen.

Boll med sidolyft



Ligg på sidan på en balansboll med fötterna mot ett stöd. Placera den övre foten framåt och den nedre foten bakåt. Håll händerna bakom öronen så att armbågarna pekar rakt utåt. Gör en sidoböjning i bålen.

Om du inte klarar denna övning gör sidolyft tills du känner dig säker på den övningen.

TRX -flyes



Stå något bakåtlutad med händerna i handtagen och fotsulor i golvet. Spänn magen (dra in naveln) för att stabilisera ryggen. Dra kroppen framåt genom att sträcka ut armarna framåt så att kroppen blir i form av ett T med bibehållen rak kroppshållning.

Om du inte klarar denna övning gör diagonalmage tills du känner dig säker på den övningen.

TRX -plankan -armrullning skuldra/bål/rygg

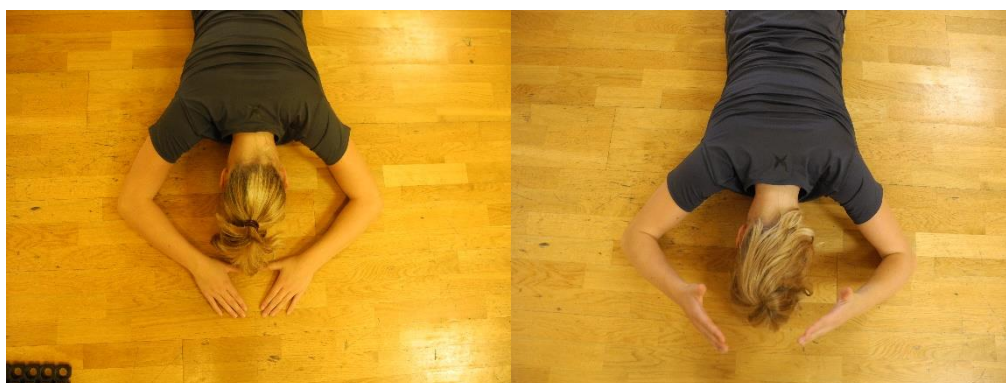


Ligg med rak kropp och ha underarmar och tårna i handtagen. Spänn magen och rumpan för att lättare kunna ha god bålkontroll. Håll skuldrorna spända. Blicken snett framåt. Känns övningen i ryggen måste magen och rumpan spännas mer. Håll armbågarna i samma läge och rulla framåt och bakåt med armarna i förhållande till axlarna.

Om du inte klarar denna övning gör boll brygga med gummiband tills du känner dig säker på den övningen.

Nivå 3

Diamanten



Ligg på mage och ha pannan mot golvet. Armarna formas som en diamant ovanför huvudet. Fingertopparna skall mötas. Pressa skulderbladen lite nedåt mot tårna och lyft underarmarna och händerna från golvet och räkna samtidigt till fem.

Vindrutetorkaren



Ligg på rygg och ha armbågen böjd i 90 graders vinkel och i samma höjd som axeln. Underarmen och handryggen skall ligga avslappnat och vara så nära golvet som möjligt. Motsatt hand läggs på axelns framsida. Håll armbågen stadigt mot golvet och lyft underarmen så att armen roterar och handryggen pekar mot taket. Fortsätt rörelsen så långt det går utan att ändra axelns läge.

Om du inte klarar denna övning gör golvpress tills du känner dig säker på den övningen.

Armhävningar



Stå med händer och tår i golvet och spänn magen (dra in naveln) för att stabilisera ryggen. Utför armhävningen med bibehållen rak kroppshållning.

Om du inte klarar denna övning gör boll-skottkärren med armhävning tills du känner dig säker på den övningen.

Stjärnan



Ligg på mage med händer och tår i golvet. Sträck knäna, håll in armbågarna och pressa upp kroppen så att du håller den i en rak linje straxt ovanför golvet. Lägga stödet på höger arm och vrid kroppen åt sidan med vänster arm mot taket. Håll upp höften (stjärnpositionen). Lyft det övre benet och räkna till fem för sedan det övre benet bakåt och rotera bäckenet så att tårna kan nudda golvet. Återgå nu via stjärnpositionen till startläget.

Om du inte klarar denna övning gör plankan med rotation tills du känner dig säker på den övningen.

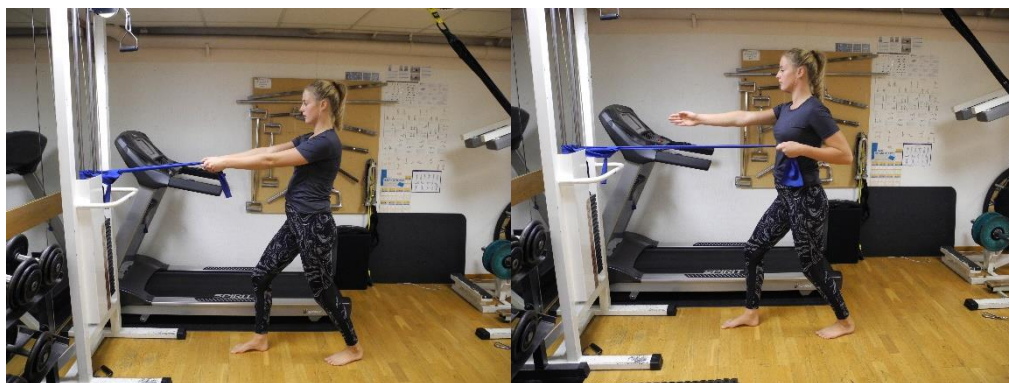
Rak enarmspress gummiband/dragapparat



Stå med ryggen mot apparaten och håll handtaget/gummibandet i höger hand. Lyft armbågen så att den är i jämnhöjd med handen. Sträck vänster arm rak framför kroppen. Bibehåll rak kroppshållning genom hela övningen.

Om du inte klarar denna övning gör stående armextension tills du känner dig säker på den övningen.

Enarmsdrag gummiband/dragapparat



Stå med ena benet något framför, ha lätt böjda knän och håll draghandtaget/gummibandet i motsatt hand. Dra handtaget rakt bakåt utan att vrida höften. Bibehåll rak kroppshållning genom hela övningen.

Om du inte klarar denna övning gör bakåtdrag gummiband tills du känner dig säker på den övningen.

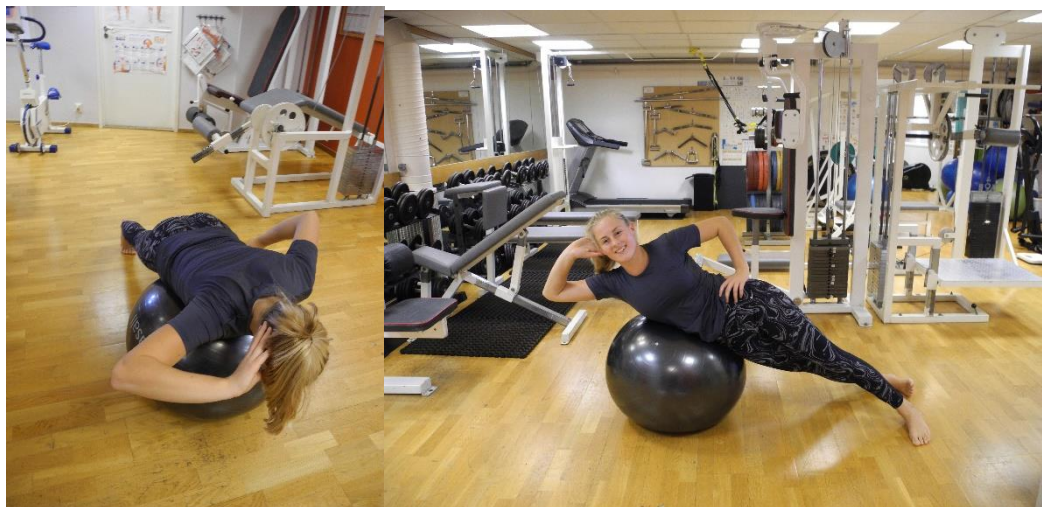
Linjestabilitet boll



Ligg raklång mitt på bollen och ha tårna på en step-up bräda. Håll armarna rakt framför kroppen. Håll i gummibandet axelbrett med händerna. Sträck armarna över huvudet (armbågarna är raka) dra ner axlarna och för ihop skulderbladen så att gummibandet hålls över rumpan. Återgå med en kontrollerad rörelse till startläget.

Om du inte klarar denna övning gör superman på boll tills du känner dig säker på den övningen.

Kroppsvridning boll



Ligg på bollen med vänster hand på vänster höft och höger hand bakom huvudet. Vrid bäckenet försiktigt åt vänster och placera den övre foten framåt och den nedre foten bakåt. Återgå med en kontrollerad rörelse till startläget.

Om du inte klarar denna övning gör boll med sidolyft tills du känner dig säker på den övningen.

Brygga (med armhävning?)



Ligg med bröststryggen/nacken vilandes på bollen. Spänn magen, benen och rumpan.

Om du inte klarar denna övning gör boll med benindrag tills du känner dig säker på den övningen.

Handstående



Stå vänd mot väggen, placera händerna på golvet och sparka upp benen så att hämlarna vilar mot väggen. Håll kvar positionen innan återgång till startläget. Gör sedan samma sak fritt i rummet. (stadig bål krävs genom hela övningen)

Om du inte klarar denna övning gör draken tills du känner dig säker på den övningen.

TRX -bäckenlyft



Ligg på rygg, håll hämlarna i handtagen (axlar stadigt mot golvet) Lyft upp rumpan i ett bäckenlyft. Kan sedan varieras genom att dra ett ben i taget mot magen medan det andra är rakt.

Om du inte klarar denna övning gör boll med bäckenlyft tills du känner dig säker på den övningen.

TRX - utåtrotation skuldra



Stå något bakåtlutad med händerna i handtagen och fotsulor i golvet. Spänn magen (dra in naveln) för att stabilisera ryggen. Dra kroppen framåt genom att sträcka ut armarna framåt samtidigt som armbågarna hålls i 90 graders vinkel och bibehåll rak kroppshållning.

Om du inte klarar denna övning gör TRX-flyes tills du känner dig säker på den övningen.

TRX -explosiva armhävningar



Stå med händer i handtagen och tår i golvet och spänn magen (dra in naveln) för att stabilisera ryggen. Utför armhävningen med bibehållen rak kroppshållning.

Om du inte klarar denna övning gör armhävningar tills du känner dig säker på den övningen.