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 explosiva och högintensiva arbetet samt 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.**

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

Följande övningar är framtagna för att simmarna skall utvecklas till starkare atleter samt i ett skadeförebyggande syfte. Övningarna är grundläggande styrka- och rörlighetsövningar. De är indelade i uppvärmning, nivå 1 – nivå 3 och därefter är nivå 4 styrketräning på gymmet.

Program - övningar – träningsbank

Uppvärmning	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3
HOPPREP	Diamanten	Diamanten	Diamanten
Pirathälsning	Golvpress	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	Kroppsvridning 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

Träningsbanken kan användas antingen som separata träningsprogram eller så plockas 1-3 övningar ut och görs som kompletterande övningar till simmarens övriga träningsupplägg. Om simmaren inte klarar av att utföra övningar korrekt i nivå 2 och nivå 3 finns hänvisning till den övning simmarens skall backa till. Nivå 4 är grundläggande övningar i gymmet. För att individanpassa och kunna ge ytterligare progression av övningarna rekommenderas att simmaren gör en rörelseanalys. Både rörelseanalys på land och filmning av simmaren i vatten gör att eventuella svagheter uppmärksammas och nya övningar kan då utveckla simmarens landträningsprogram.

SVENSK SIMIDROTT

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

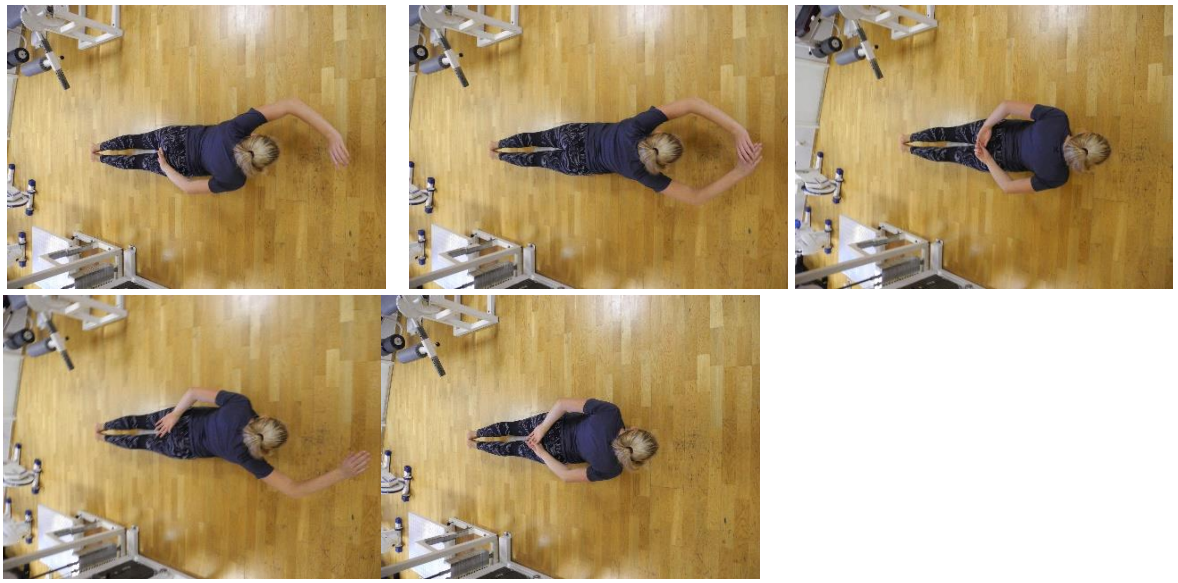
Uppvärmning

Hopprep i upp till 10 minuter

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. Svep 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.

SVENSK SIMIDROTT

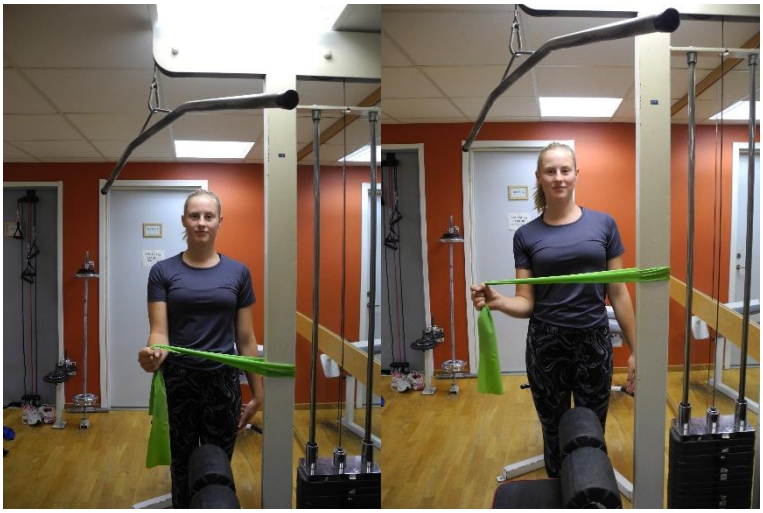
Utfall med rotation

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

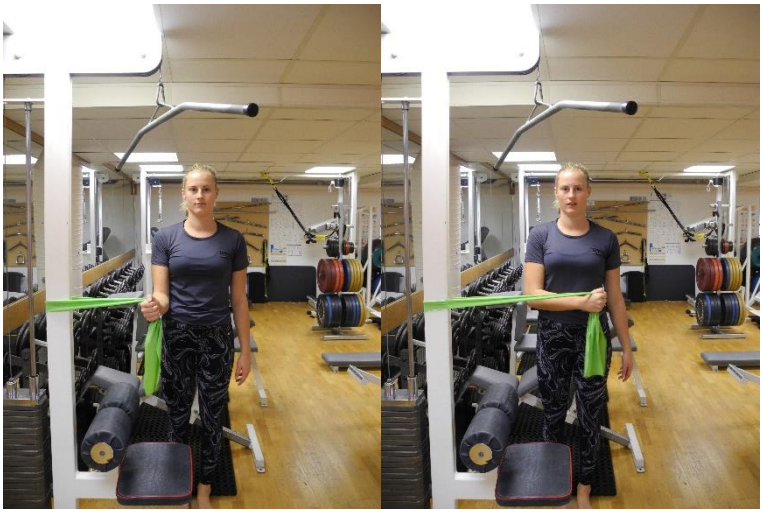
Fäst gummibandet i midjehöjd, ta tag med båda händerna runt gummibandet och håll det spänt. Gå ned i knäböj så som om du sitter på en stol. Ryggen hålls rak i hela övningen.

Axelrotation gummiband utåt



Utåtrotation. Håll överarmen intill kroppen och armbågen böjd i 90 graders vinkel. Stå med en rak kroppshållning genom hela övningen. Får underarmen ut från kroppen och därefter långsamt tillbaka till startläget.

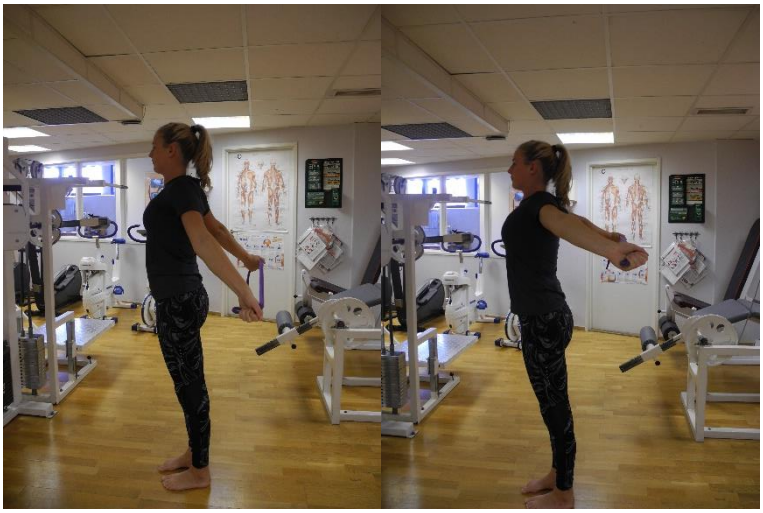
Axelrotation gummiband inåt



Inåtrotation. Håll överarmen intill kroppen och armbågen böjd i 90 graders vinkel. Stå med en rak kroppshållning genom hela övningen. Får underarmen in mot magenoch därefter långsamt tillbaka till startläget.

SVENSK SIMIDROTT

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.

SVENSK SIMIDROTT

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

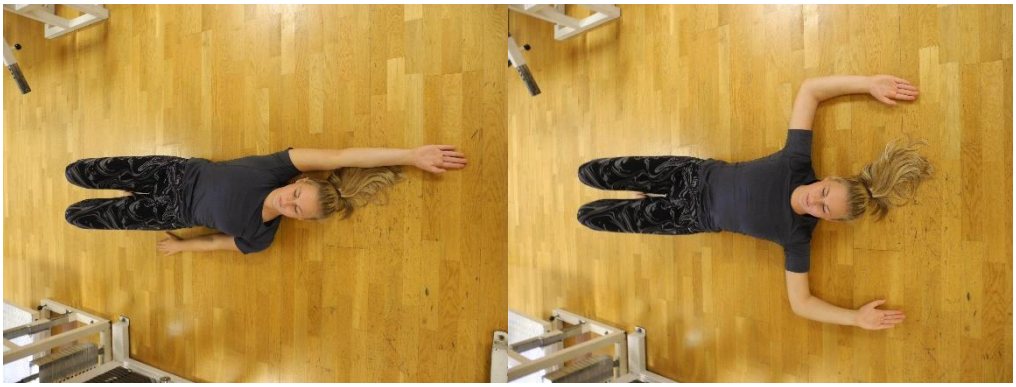
Ligg på rygg med knäna böjda i 90 graders vinkel och fötterna platt mot golvet. Armarna vilar på golvet (i axelhöjd) med handflatorna uppåt. Höger knä korsas över vänster. Höger skuldra ligger kvar mot golvet medan knäna långsamt sjunker åt vänster. Byt ben och gör övningen åt andra hållet.

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.

SVENSK SIMIDROTT

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. Lägg tyngdpunkten på axlarna. Stå kvar statiskt så länge du har kontroll.

SVENSK SIMIDROTT

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.

SVENSK SIMIDROTT

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.

SVENSK SIMIDROTT

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.

SVENSK SIMIDROTT

Boll brygga med gummiband

Fäst ett gummiband i samma höjd som bollen. Ligg med bröstryggen/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.

SVENSK SIMIDROTT

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.

SVENSK SIMIDROTT

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.

SVENSK SIMIDROTT

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

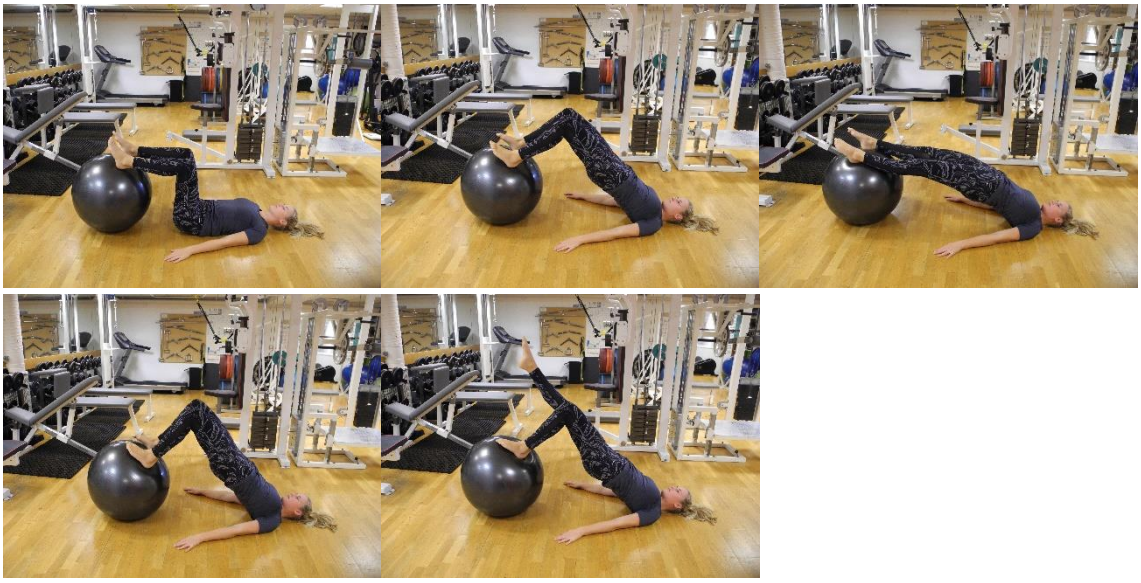
Om du inte klarar denna övning gör boll med hantlar tills du känner dig säker på den övningen.

SVENSK SIMIDROTT

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.

SVENSK SIMIDROTT

Boll med benindrag

Ligg med rak kropp och ha underben 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.

SVENSK SIMIDROTT

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.

SVENSK SIMIDROTT

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 -skottkärran med armhävning tills du känner dig säker på den övningen.

SVENSK SIMIDROTT

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. Lägg 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.

SVENSK SIMIDROTT

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.

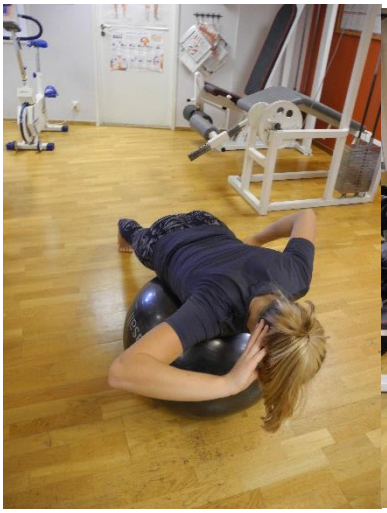
Linjestabilitet boll

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.

SVENSK SIMIDROTT

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 bröstryggen/nacken vilandes på bollen. Spänn magen, benen och rumpan. Lägg händerna jämsides med huvudet på bollen. Tryck armarna uppåt.

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

SVENSK SIMIDROTT

Handstående

Stå vänd mot väggen, placera händerna på golvet och sparka upp benen så att hälarna 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 hällarna 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.

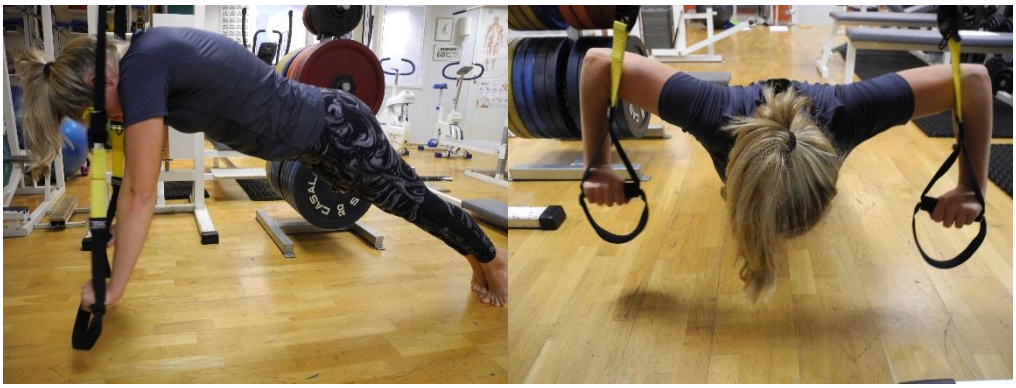
Om du inte klarar denna övning gör boll med bäckenlyft tills du känner dig säker på den övningen.

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.

SVENSK SIMIDROTT

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.

Knäböj

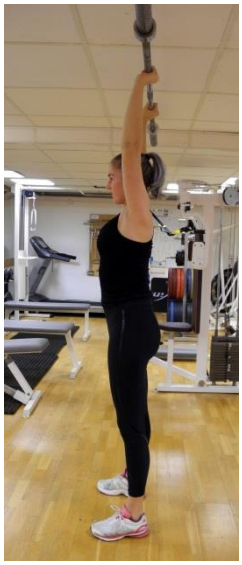
Utförande: Greppa skivstången, en handbredd eller två utanför axlarna. Placera stången på den övre ryggen, inte på nacken. Ha fötterna stadigt och rakt under stången. Knäböj så långt ned du kan med bibehållen rak rygg. Res upp till utgångsposition (om stela fotleder ställ hälarna på vikter alternativt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

SVENSK SIMIDROTT

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.

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.

SVENSK SIMIDROTT

Komplex – 5:an (Leif Larssons övning)

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

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.

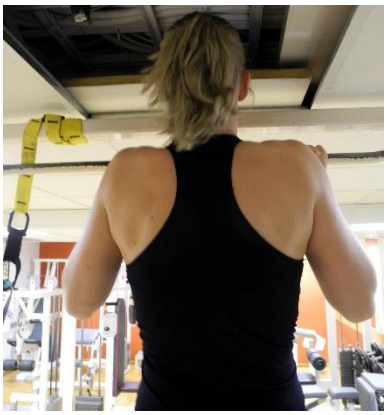
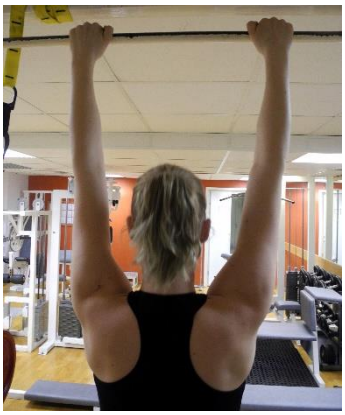
Marklyft

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

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.

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).

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.

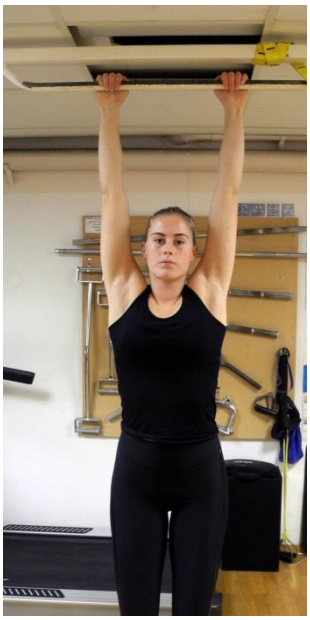
Dips är en bra övning men kan belasta axelleden -så var försiktig med simmare och dips för att inte överbelasta.

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).

SVENSK SIMIDROTT

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.

/Anna Lundeberg, januari 2020

SVENSK SIMIDROTT