

# AQUA

INSPIRATION FRÅN SVENSK SIMIDROTT



ArtiklarParasimning

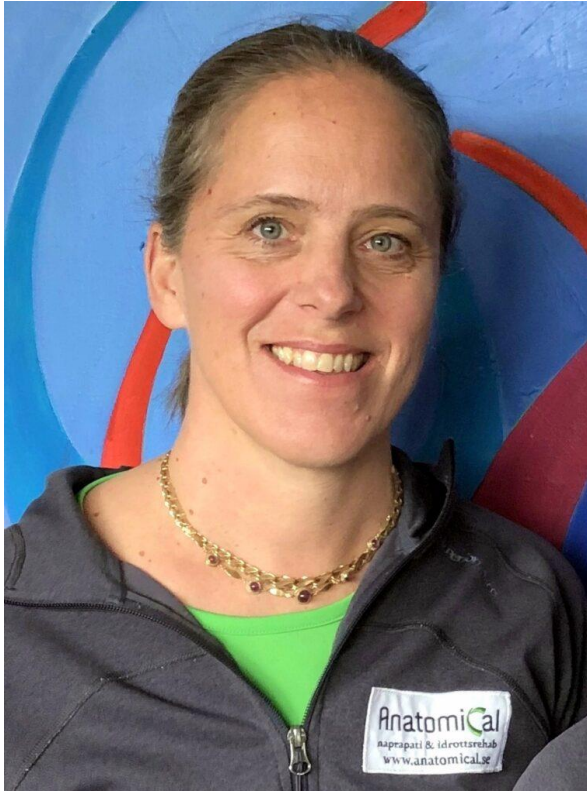
## Landets bästa parasimmare screenade

2 februari, 2022 av [Anna-Lena Petterson](#)

Anna Lundeberg är naprapat och personlig tränare och har länge på olika sätt jobbat med Simförbundet. Hon har bland annat gjort rörelseanalyser av simmare, framför allt juniorer, och tagit fram övningarna till Svensk Simidrotts träningsbank för landträning. Hon föreläser också i bland annat fysiologi och biomekanik på simtränarutbildningarna.

Nu har Anna Lundeberg också gjort rörelseanalyser och screening av parasimmarna i landslaget och utmanarna.

– De var jätteengagerade och hade massor av önskemål och frågor till mig om övningar och svagheter. De brinner verkligen för det här, berättar hon.



*Anna Lundeberg.*

En del av parasimmarna utanför landslaget har inte haft någon screeninghjälp tidigare, det beror lite på vilka resurser klubbarna har haft, så det fanns verkligen ett uppdämt behov.

Beroende på vilka funktionsvariationer simmarna har, har Anna fått anpassa de screeningtester hon brukar använda.

– För de med intellektuell funktionsvariation har jag såklart kunnat använda det screeningverktyg vi har, men hur gör man med någon som sitter i rullstol? säger Anna Lundeberg, som fick ta fram individuella tester för vissa simmare.



*Agnes Kramer från svenska landslaget i parasimning.*

## **Rörlighet och rörelsemönster mäts**

Det är lätt att tro att screeningen mäter styrka eftersom många av rörelserna är klassiska styrkeövningar, men det är rörligheten i rörelserna och simmarens rörelsemönster som mäts. Screeningen, som görs helt på land, är framtagen av Bosön och heter Screening 9+. Den består av elva olika rörelser som ska utföras. Den som blir screenad får poäng på varje rörelse, från tre poäng om rörelsen kan utföras korrekt och utan problem, till noll poäng om rörelsen inte kan utföras utan att det gör ont.

Utifrån resultatet kan man se om simmaren har några svaga länkar som innebär en högre skaderisk, eller som hindrar simmaren att träna på ett sätt att prestationen förbättras. När screeningen är klar får simmaren ett träningsprogram som är utformat för att stärka upp de svaga länkarna. Till exempel kan någon som visar svagheter i knäböj få ett träningsprogram som i förlängningen gör dem snabbare i start och vändningar.

– Simmare är ofta väldigt rörliga, men med den här screeningen kan man också upptäcka sidoskillnader de har i vattnet, till exempel om de alltid andas åt samma håll.

Det går inte att göra en sådan här screening helt på egen hand, utan den kräver en utbildad person som vet vad man ska titta efter i varje rörelse. Anna Lundeberg skulle gärna se att fler simtränare kunde genomföra screening på sina simmare, helt enkelt för att de ska kunna ta till sig träningen på ett bättre sätt.

– Det jag hjälper dem med är att få dem att klara av allt det som tränarna säger att de ska göra.

## Övningarna som igår i Screening 9+

- Djup knäböj på två ben
- Enbensknäböj
- Djup enbensknäböj
- Utfallssteg på planka
- Raka benlyft (bålstyrka)
- Armhävning
- Diagonallyft (vä/hö arm/ben)
- Rotation (bröstrygg rörlighet i sittande)
- Skulderrörlighet

*Foto: Bildbyrå. På översta bilden ser ni Pernilla Lindberg från när hon simmade i Paralympics i Tokyo.*