

Träningsövningar Svenska Roddförbundet

Aktiv rörlighet

I detta häfte finns det ett antal övningar för att träna rörlighet. Övningarna är aktiva rörlighetsövningar, dvs du rör dig under momenten till skillnad från vanlig stretching då du är stilla i ytterlägena. Övningarna tränar upp din stabilitet, mobilitet, kroppskontroll och till viss del styrka. Viktigt att tänka på är att alla moment ska utföras enligt bilderna och det tekniska utförande är jätte viktigt. Är din rörlighet en begränsning är det perfekta utförande prioritet ett, dvs du går tex inte längre ner i knäböjen än att du kan hålla armarna rakt upp (som bilden 8 i Olympisk rörlighet) och din balans. Var noga med din kroppshållning. Bild 1 i Olympisk rörlighet visar mkt bra kroppshållning och vi kallar den för "atletisk hållning" Det tekniska utförandet är det viktigaste, inte att genomföra momentet då du måste kompensera på något sätt. Jobba med en kompis så att ni kan titta på varandra och ge återkoppling på rätt utförande.

Uppvärmning med hopprep 5 min

Denna uppvärmning ger dig bra flås, du tränar upp din kroppshållning, stabiliteten i höften och fotleder.

Mät in rätt längd på hopprepet genom att:

1. Vik hopprepet dubbelt.
2. Håll i det med ena handen i dess ändar.
3. Placera handen i din motsatta armhåla.
4. Justera så att repets ögla precis nå ner till marken
5. Där du håller din hand där har du rätt längd.

Kroppspositionen när du hoppar ska vara med en bra kroppshållning, dvs. med blicken fäst rakt fram, bröstet något framskjutet och rak i ryggen. När du vevar är det underarmar och handleder som ger fart på repet, veva inte med armarna som det vore en väderkvarn, dvs arbeta inte i axelleden.

Programmet består av 5 moment.

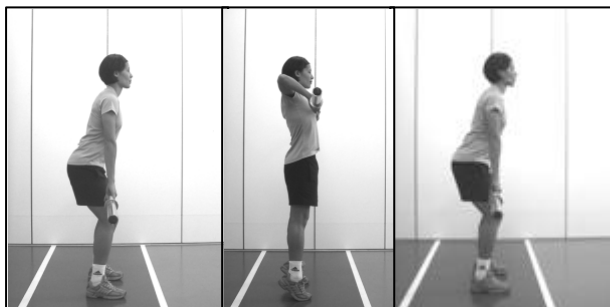
1. Squatjump, du står jämfota och hoppar med lätt svikt i knäna. Veva så snabbt att du inte behöver hoppa ett mellanhopp. Repet ska gå under fötterna varje gång du hoppar upp.
2. Utfallssteg, sätt ena foten framför den andra och växla i varje hopp.
3. Högt knä, lyft upp ena knäet så att låret är parallellt med golvet, dvs 90 grader i knäled. Låt det hänga och hoppa på den andra foten.
4. Som nr 3 men växla ben att hoppa på.
5. Snabbt fotarbete. Snabba löpsteg på stället med lite högre frekvens i vevningen.

Viktigt att du hela tiden tänker på att hålla upp huvudet och titta rakt fram, likaså är det viktigt att hålla kroppshållningen perfekt. Och det gör du lättast genom att bara veva med underarmarna. När du smidigt kan växla mellan de olika momenten kan du växla mellan på vilket sätt du vill. Ett tips är att köra 15 sekunder på varje moment. När du fått in tekniken bra och vill höja svårighetsgraden är det bara att öka tempot på vevningen.

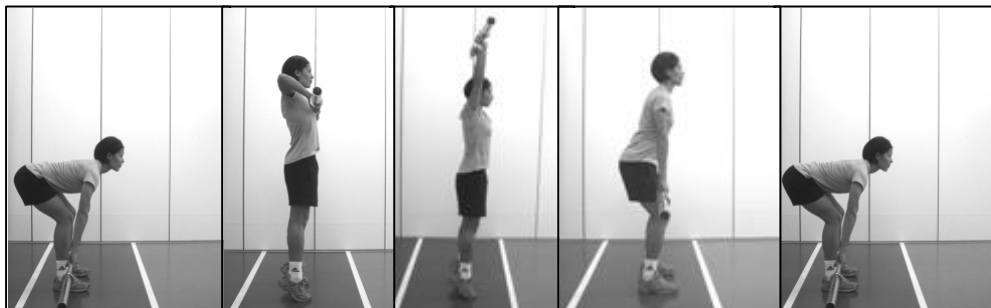
Rowers choice

Ett förslag på övning till uthållighetsträningen med inslag av styrka. Kör detta med en kompis. Efter uppvärmning kör ni tex 4 set var där den ene börjar med komplexfemman samtidigt som den andre hoppar hopprep (växla mellan de olika momenten). När komplexfemman är avklarad byter ni snabbt, osv.

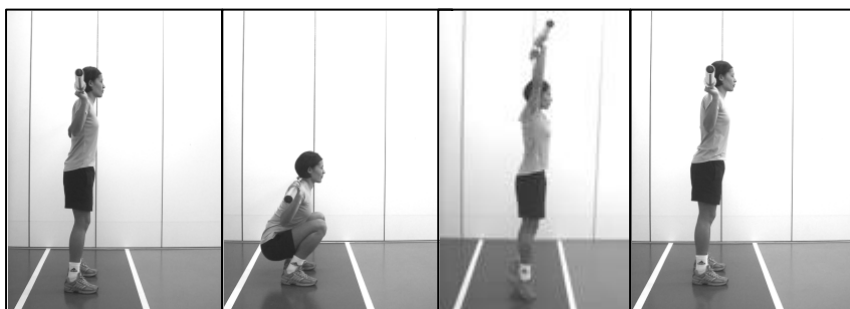
Komplexstyrkeövning med skivstång



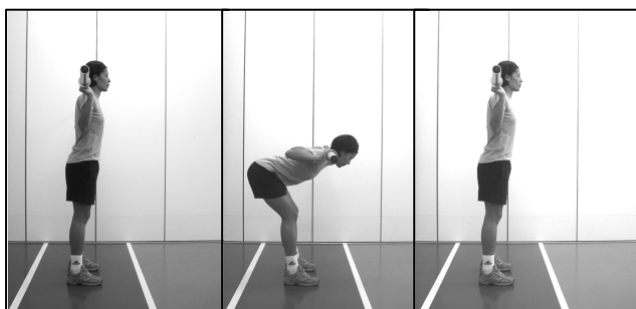
Stående rodd (upright rowing)



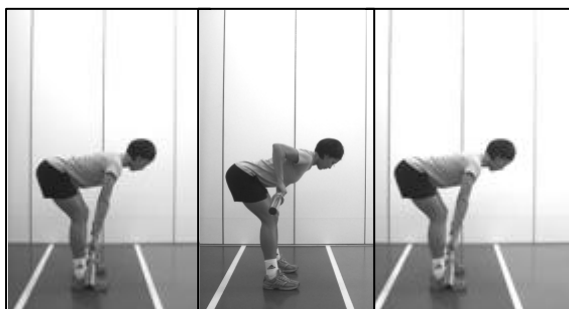
Höga drag (high pull snatch)



Knäböjning med press bakom nacken (squat pushpress)



Good Morning (good morning)



Framåtlutande rodd (bendover rowing)