

# Styrketræning, Hvorfor – og hvordan?

Lige en lille hurtig præsentation af mig; jeg hedder Nicolai Nissen og er fysisk træner og behandler, på primært K1, men alle konkurrenceholdene har på en eller anden måde stiftet bekendtskab med mig over de 5 år jeg har varetaget denne opgave.

I det daglige liv arbejder jeg som personlig træner og holdinstruktør i fitnessdk og driver firmaet bodyzen, der i øjeblikket primært laver workshops og mulitsportstræning.

Derudover dyrker jeg triathlon på ironman-distancen.

I KSK har man nogle fantastiske forhold, som mange andre, meget større klubber, kun kan drømme om.

På den del, der omhandler fysisk træning, betyder det, at der er lavet træningsprogrammer til svømmerne fra K4-K1 på flere niveauer, alt efter alder og fysisk niveau.

Derudover findes der ferie-, hjemmetrænings- og opvarmningsprogrammer, så alle har mulighed for at komme i gang med blive stærkere uanset niveau og geografisk opholdssted.

Alle programmer er blevet opdateret over årene, med efterfølgende gennemgang for svømmerne.

Sidst, har udvalgte svømmere fra K1 adgang til styrketræning i fitnessdk. For at kunne klare den øgede belastning i styrketræningen, skal de unge svømmere igennem hjemmetræningsprogrammet og samtidig vise de er seriøse omkring deres træning før de får adgang i fitnessdks.

Dette er som sagt flotte forhold, som jeg kun kan opfordre til at udnytte. Uanset om du drømmer om at komme på "guld"-listen over fitnessdk-brugere, eller allerede er der!

## **Hvorfor er det så en god ide at lave fysisk træning?**

Der er rigtig mange gode grunde og I kender nok en stak selv, men her er mine bud:

### **\* Skadesforebyggende**

*I kender sikkert en på jeres hold, der har haft en ryg, skulder, albue, knæ, eller helt 5. skade. Det kan ikke helt undgås, men med rigtig udført fysisk træning, kan vi langt henad vejen minimere risikoen.*

*I de sidste 5 år har jeg set et hav af skader, primært i skulderen. Det skal dog siges, at antallet er mindsket over årene.*

*Men der er ABSOLUT ingen undskyldning for ikke at lave sine elastikøvelser. Elastikkerne er ikke til at slås med mens man snakker i opvarmningen. Kom 10 minutter før og lav jeres øvelser, I kan sagtens snakke imens, lav jeres dryland og hop i vandet og træn!*

*Der er flere og flere der gør det, men vi skal op på 100% og der er langt*

*derop!*

*Så tag fat i din træner hvis du ikke har en elastik, de ved hvor de kan fås!*

*Mangler du et træningsprogram? Spørg Ulrich, han har dem liggende!*

*Mangler du instruktion? Spørg din træner, eller bed om at jeg skal komme forbi DIT hold og få instruktion.*

*Det er SÅ lidt I skal gøre for at undgå skader, men det er SÅ vigtigt.*

*Har du lyst til kun at svømme ben, eller værre endnu, undvære din træning og dine venner, i måske 2-3 måneder på grund af du ikke lige gad bruge elastikkerne?*

*Nej vel, så kom i gang og hjælp hinanden med at huske at lave dem!! ;-)*

### **\* Svømme stærkere**

*Det er vel derfor vi træner?*

*Synes du det er uretfærdigt du altid bliver nr. 2, eller aldrig helt når den finale du drømmer om?*

*Skal vi bede de andre om at lade være med at træne så meget og være bedre end os, eller skal vi træne mere, hårdere og bedre end dem?*

*Mit bud er at det nok er nemmere at træne bedre, hårdere og mere, end at overbevise konkurrenterne om at de skal holde op med at være gode!?*

*Hvad tror du?*

*Det er faktisk bevist for ganske nyligt, at det faktisk også har en virkning i KSK, det hersens styrketræning! Her lykkedes det en I svømmer med, der også er flittig gæst blandt vægtene, at cutte 11 sekunder.*

*Ja du læste rigtigt, 11 SEKUNDER af sin personlige rekord – og han er helt sikkert ikke færdig endnu.*

*Selvfølgelig er det ikke hele sandheden, det kræver selvfølgelig også en teknik- og aerob forbedring at kunne ændre sine tider så meget, men det er vigtigt og nødvendigt at styrketræne for at komme op blandt de bedste!*

*En sidste, og slet ikke uvæsentlig ting, er at jo stærkere du er, jo nemmere har du ved at blive ved med at svømme teknisk rigtigt under laaaange serier og endnu længere træningspas. Og du ved jo godt, at svømmer du teknisk rigtigt, undgår du også skader..*

*Utroligt der ikke er flere der gør det;-)*

### **\* Se sejere ud**

*Samtidig er det jo også lidt sejere, at man går med rank ryg med lidt muskler på overkrop og ben, end at gå og have "hængeskuldre"..*


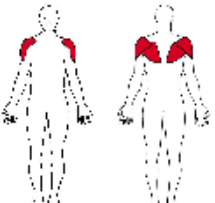
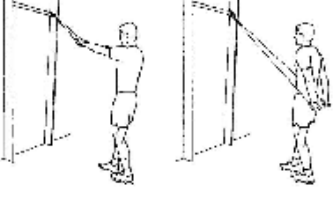
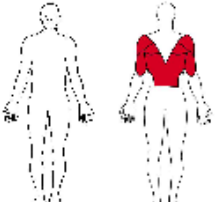
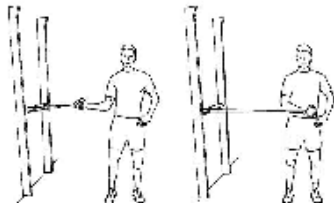
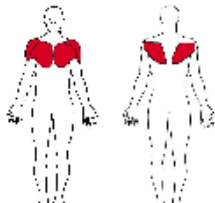
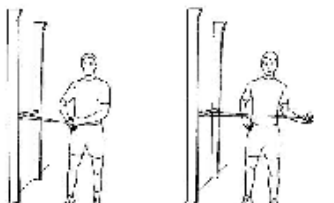
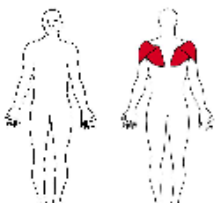
*I den forbindelse, skal I huske på at størrelse ikke nødvendigvis er*

*ensbetydende med at man er stærk, man kan sagtens være superman selvom man ikke ligner Arnold;-)*

Så stram op omkring din fysiske træning, du har en unik mulighed for at rykke dine tider – og krop til nye højder..

### **Der skal trænes hårdt for at blive god, talent alene gør det ikke!!**

Her er de vigtigste skulderøvelser, i tilfælde af du skulle have glemt det.

|  |   |   |                          |  |
|--|---|---|--------------------------|--|
| <p>1 -<br/>"Træk Sværdet"</p>                          |    |    | <p>2 sets x 20+ reps</p> | <p>Slå med den ene arm krydset foran kroppen og tag et godt greb i håndtaget. Løft armen ud og op samtidig med at du roterer udad i skulderen. Tommelen skal pege bagover i slutstillingen. Armen skal være næsten strakt under hele bevægelsen. Kør langsomt tilbage. Byt arm.</p> <p>Lav evt. øvelsen liggende.</p>  |
| <p>2 -<br/>"Svømmetag"</p>                             |   |   | <p>2 sets x 20+ reps</p> | <p>Fastgør elastikken højt i ribben. Stå med et håndtag i hver hånd, armene strakte frem foran kroppen og front mod ribben. Træk de strakte arme ned til og om bag kroppen. Vend roligt tilbage og gentag.</p> <p>Lav øvelsen foroverbøjet.</p>  |
| <p>3 -<br/>Stående skulderrotation indad m/elastik</p> |  |  | <p>2 sets x 20+ reps</p> | <p>Fastgør elastikken i ribben i navlehøjde. Stå med siden mod ribben med håndtagene i den ene hånd. Underarmen peger ud til siden med ca. 90 graders vinkel i albuen. Drej indad i skulderledet til underarmen ligger tæt mod maven. Albuen holdes hele tiden ind til kroppen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm.</p> <p>Lav gerne øvelsen med skulderen i forskellige plan.</p> |
| <p>4 -<br/>Stående skulderrotation udad m/elastik</p>  |  |  | <p>2 sets x 20+ reps</p> | <p>Fastgør elastikken i ribben i navlehøjde. Stå med siden mod ribben og begge håndtag i den ene hånd. Underarmen ligger tæt mod maven med ca. 90 graders vinkel i albuen. Drej udad i skulderledet så langt som muligt. Albuen holdes hele tiden ind til kroppen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm.</p> <p>Lav gerne øvelsen med skulderen i forskellige plan.</p>              |

På et senere tidspunkt vil jeg vende tilbage med nogle andre vigtige øvelser, ellers er i velkomne til at gribe fat i mig i fitnessdk når jeg er på arbejde.

*God træning – og giv så gas!!!!*

*Nicolai*