



Styrketrening Svømming – øvelsesbank med Ingvild Snildal

Ingvild Snildal er Norges beste kvinnelige svømmer. Hun har de siste årene satt hele 15 norske seniorrekorder og minst like mange juniorrekorder. Senest i EM langbane i Eindhoven ble det norsk rekord på både 100 rygg og 100 butterfly. På sistnevnte øvelse ble hun den første norske jenta som svømte under minuttet, både på kort- og langbane. De fleste rekordene har kommet på langbane, men hun har per dags dato også den norske rekorden på 100 rygg og 100 butterfly på kortbane. Ingvild har også en kongepokal fra langbane NM i Namsos 2007.



For en svømmer er det viktig å være sterk, smidig utholdende i hele kroppen, men det er armer, bryst, mage og ryggmuskler, hofter og lår som er de viktigste muskelgruppene. Ingvild viser her styrkeøvelser som er viktig hos en svømmer.



1) Oppvarming / restitusjon

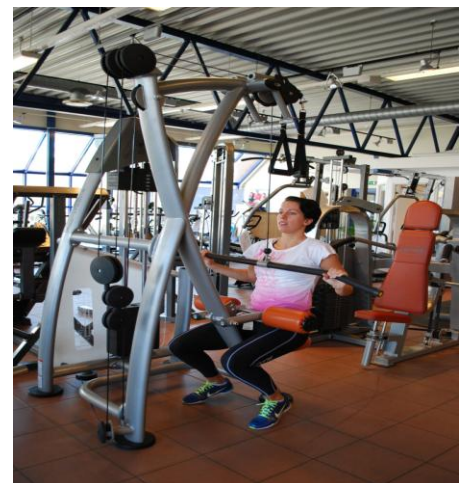
Før en treningsøkt, er det viktig å varme opp i 10-15 minutter. Da kan man bruke tredemølle, ellipsetrener, romaskin eller spinningssyssel. Spinningssyssel er en veldig fin måte å varme opp på før en styrkeøkt, fordi det ikke sliter på kroppen. Tredemølle og romaskin kan også brukes til oppvarming, og gir samtidig bedre kondisjonstrening.

Her bruker Ingvild en ergometersyssel (Studio UB400 - <http://www.sportsmaster.no/ergometersyssel-158-1-p.htm>).

2) Nedtrekk

Armer og bryst er svært viktig i svømming. Nedtrekk er en øvelse som i hovedsak trener ryggmuskulaturen, men også triceps, biceps og brystmuskulaturen.

Ingvild bruker nedtrekk som oppvarming for chins. (Lat Pull Down - <http://www.sportsmaster.no/nedtrekk-368-2-p.htm>).





3) Chins

Armer, rygg, bryst er tre av de viktigste muskelgruppene i svømming, og Ingvild bruker mye tid på trening av disse muskelgruppene.

Chins er en fin øvelse, fordi det trener hele overkroppen. For svømmere er dette en fin øvelse fordi man bruker de samme musklene når man tar chins, som når man svømmer.

(Power Cage Olympisk Styrkepakke -

<http://www.sportsmaster.no/styrkeapparat-229-2-p.htm>)

4) Benkpress

Benkpress trener i hovedsak brystmuskulene, men stabilitet i mage/rygg er også viktig her. Denne øvelsen kan utføres både på flat eller skrå benk. På en skrå benk vil øvelsen ta mer på øvre del og i mellom brystmuskulene. Ikke sett benken høyere enn 30 grader, for da vil skuldrene ta over for brystmuskulene.

Ingvild bruker her en flat benk. Hun trener benkpress 2 økter i uken. Hver økt tar hun 5-6 repetisjoner 3 ganger.



(Multivektstativ Pivot 480 <http://www.sportsmaster.no/vektstativ-62-2-p.htm> og Fleksibenk Pivot 430 <http://www.sportsmaster.no/fleksibenk-70-2-p.htm>)

5) Frivending

Frivending er en øvelse som er teknisk krevende, som vanligvis trenes av vektløftere og andre idrettsutøvere. Øvelsen setter store krav til god løfteteknikk, balanse, og smidighet.

Dersom øvelsen gjennomføres feil eller med dårlig teknikk, blir treningseffekten liten og mulighet for skade øker. Med riktig løfteteknikk er øvelsen imidlertid blant de beste for å trene muskelstyrke og power i beina. Her er en oversikt over hvordan en frivending kan gjennomføres:

<http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/styrke/fagstoff/styrketreningsovelser/page978.html>

Nedenfor viser Ingvild en frivending. Hun bruker en olympisk vektstang med olympiske vekter til.

Olympisk vektstang: <http://www.sportsmaster.no/Default-73-2-p.htm>

Olympiske vekter: <http://www.sportsmaster.no/Default-14-2-p.htm>

Sportsmaster øvelsesbank – styrketrening svømming



6) Frontknebøy

Frontknebøy er en fin øvelse, som kan brukes i stedet for eller sammen med vanlig knebøy. Forskjellen på de to øvelsene, er at frontknebøy går mer på framside lår enn vanlig knebøy. Frontknebøy er viktig for svømmere, fordi dette er en svært god øvelse som trener lår- og ryggmuskulaturen. Denne øvelsen brukes gjerne som erstatning for vanlig knebøy, for mennesker som av ulike grunner, ikke får til vanlig knebøy. Det er en fin øvelse å starte med når man skal lære seg knebøy teknikken, fordi frontknebøy stabiliserer ryggen og tvinger deg til å løfte blikket og se fram.

Ingvild bruker her en olympisk vektstang, sammen med olympiske vekter. Hun trener 3 x 5 serier med 6 repetisjoner hver gang hun trener denne øvelsen.

Olympisk vektstang: <http://www.sportsmaster.no/Default-73-2-p.htm>

Olympiske vekter: <http://www.sportsmaster.no/Default-14-2-p.htm>

7) Strakmark – Markløft

Strakmark eller markløft er en fin øvelse, som trener hamstring (bakside lår), rygg- og setemuskulaturen. Denne øvelsen må trenes sammen med frontknebøy, for å få riktig balanse mellom framside/bakside lår. Det er viktig med riktig løfteteknikk, slik at man ikke får vondt i ryggen. Utgangsstillingen er å holde stanga inntil leggen på det punktet der ryggen er strak og stabil, knærne skal være litt bøyd. Se fra og opp, og dra stangen langs beina, helt til kroppen er strak. For å få best mulig grep på vektstangen, kan man ha motsatt grep – en arm med overtak og en med undertak.

Olympisk vektstang: <http://www.sportsmaster.no/Default-73-2-p.htm>

Olympiske vekter: <http://www.sportsmaster.no/Default-14-2-p.htm>



8) Kickstøt

Kickstøt er en øvelse som trener armer, skuldre, nakke og lår. Utgangsstilling er vanlig, oppreist knebøyposisjon. Deretter skal man "kicke" for å få stangen over hodet. Når man kikker, bruker man eksplosiv kraft og fart i stedet for å løfte. I kickstøt har man vektstangen på nakken, gjør et lite hopp, og bruker farten og kraften fra hoppet til å skyve stangen opp over hodet mens man er på vei mot bakken. Se bildebeskrivelsen. Denne øvelsen er eksplosiv, og trener både armer og ben på en eksplosiv måte. Den er dermed veldig fin for svømmere. Ingvild bruker denne øvelsen i sitt treningsprogram.

Olympisk vektstang: <http://www.sportsmaster.no/Default-73-2-p.htm>

Olympiske vekter: <http://www.sportsmaster.no/Default-14-2-p.htm>



9) Triceps

Her viser Ingvild en øvelse, som trener tricepsmuskelen i overarmen. Denne øvelsen er generell, og kan brukes av alle, ikke bare svømmere. Hun bruker et veggmontert trekkapparat (<http://www.sportsmaster.no/multigym-232-2-p.htm>).



Her viser Ingvild en øvelse som trener triceps og ryggmuskulaturen. Øvelsen er svært svømmespesifikk, fordi den imiterer svømmetak. Til denne øvelsen bruker Ingvild et Pivot 820 Dobbeltdrekkapparat

<http://www.sportsmaster.no/multigym-155-2-p.htm>.

I tillegg til styrketrening og annen basistrening, svømmer Ingvild 50-55 km hver uke.