

Problemer og mål ...

... for knap så unge mænd i Finnjolle

Skader observeret i Olympisk sejlads

(Blandt andet Team Danmark har følgende observationer på landsholdssejlere)

- Lower back (40-50%)
- Knees (20-30%)
- Shoulder (10-20%)
- Arms (10-20%)

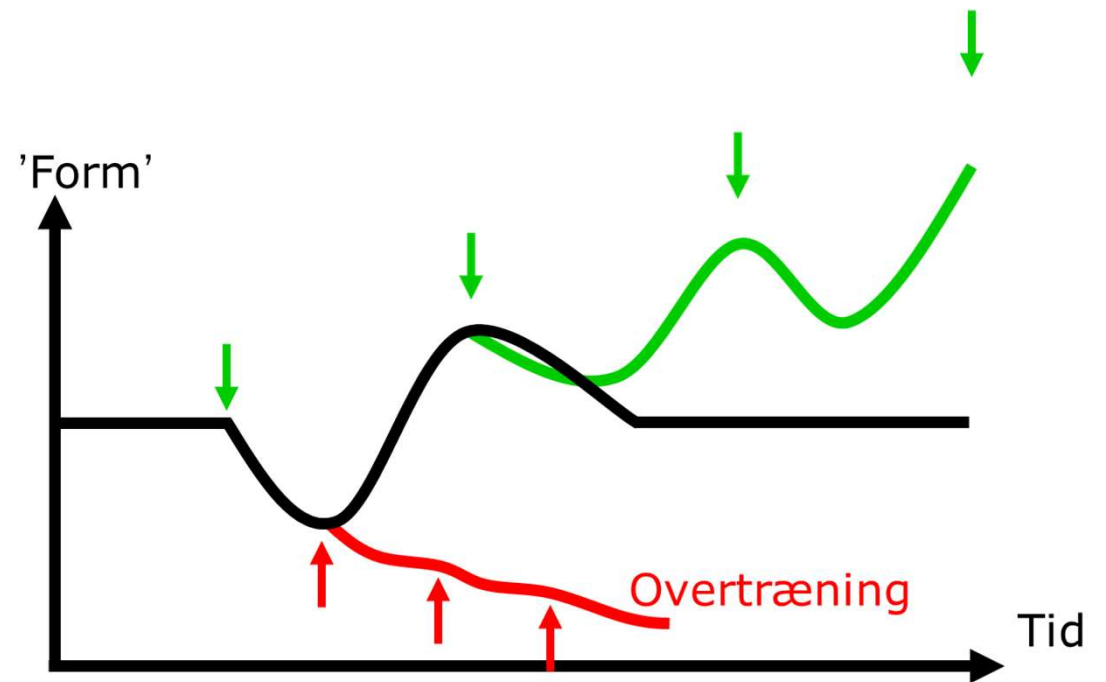
'Funktion' er målet!

- Bombarder bevægeapparat
- **Variation!**
- Fokus på centrale muskelgrupper
- 'Balance' over led = sikker træning
- Skab motivation

4 træningsformer:

1. Kredsløbstræning
2. Styrketræning
3. Balance og koordination
4. Udspænding / mobilitet

Superkompensation =
Effekt af gentagen træning



1. Kredsløbstræning

Øvelser = alt der kan få din puls højt op!

- Fx. 2-4 gange om ugen
- Lang tur: 30 min. - 2½ time
- Korte intervaller; 60/60 sek
- Lange intervaller; 6/5 min +
- Tempotræning; fx. løb i 25 min så hurtigt som muligt (konstant hastighed)

Sundheds-effekter af kredsløbstræning

- Kredsløbet/hjertet mere effektivt
- Forebygger/modvirker overvægt
- Forebygger/modvirker forhøjet blodtryk
- Forebygger diabetes

Hellere lidt tyk og i god form,
end tynd og i dårlig form...

2. Styrketræning

Hvad er et godt program?

- 2-3 gange om ugen
- Hele kroppen i et pas
- Centrale muskelgrupper
- 3-4 sæt pr muskelgruppe
- 60-75% af 1 max kapacitet (din max styrke)
- +45 min. excl. opvarmning
- ***Variation***

5 slags styrketrænings øvelser til Finn sejlere

Fundamentale bevægelser

1. Ben pres (squatlignende øvelser)
2. Overkrop skub (vandret og lodret)
3. Overkrop-træk (vandret og lodret)
4. Mave
5. Lænd

Gælder styrketræning både med og uden vægte



3. Koordination & Balance

Hvorfor

- Øge præstation
- Sikre funktion
- Forebygge skade
- Rehabiliterer efter skade

Øvelser

Søg lidt på nettet og find netop det der passer dig, f.eks.:

[http://svinetræning.dk.linux115.u
noeuro-
server.com/koordination.html](http://svinetræning.dk.linux115.u.noeuro-server.com/koordination.html)

4. Udspænding / mobilitet

Hvorfor

- Flexibilitet i kroppen øger mobilitet i båden, hvilket er utroligt vigtigt for at sejle og manøvrere hurtigt og sikkert.
- Der er ingen påvist sammenhæng for at udspænding:
 - Giver færre skader.
 - Påvirker musklers egenskaber = muskellængde/muskelstyrke/senelængde

Øvelser

Søg lidt på nettet og find netop det der passer dig.