

**Upphitunaræfingar:**

Góð upphitun gerir þér auðveldara að synda og því skaltu hita vel upp. Sérstaklega á það við um axlarliðina.

- Stattu upprétt-/ur. Settu fætur örliðti í sundur og sveiflaðu örnumnum upp fyrir höfuðið og í hringlaga ferli. Framkvæmdu æfinguna fyrst með beinum olnbogum og síðan með þá bagna. Fyrst sveiflar þú áfram og síðan afturábak.

- Stattu áfram upprétt-/ur, en nú skaltu færa annan handlegginn upp og hinn niður þangað til þeir eru báðir í ystu stöðu, þ.e. teygðu þá eins langt og þeir komast. Svo skalt þú gera sömu æfingu öfugt. Beygðu þig nú fram þannig að líkaminn sé í vinkil (90°) og taktu sundtak eins og lýst er hér að framan (sundtækni). Reyndu að útfæra æfingarnar þannig að hreyfingin líkist þeirri sundaðferð sem þú ætlar að nota.

- Stattu áfram upprétt-/ur og teygðu handleggina upp fyrir höfuð. Taktu handklæði og haltu í báða enda eða eins utarlega og þú getur. Siðan skaltu færa það upp fyrir höfuðið og aftur fyrir bak í átt að



mjöðmum (rassi). Eftir að hafa farið nokkrum sinnum fram og til baka með handklæðið minnkar þú bilið milli handanna og gerir æfinguna aftur.

- Sestu á gólfíð og lyftu fótleggjum frá gólfina. Hreyfðu ökkhana í hringi fram og til baka.
- Þá er einnig hægt að hita upp með því að synda nokkrar ferðir rólega, framkvæma hreyfingar vel og skipta á milli sundaðferða.

Teygjuæfingar

Eftir að hafa synt skalt þú alltaf – óháð því hvernig líkamsástand þitt er - teygja á vöðvunum meðan þeir eru ennþá heitir. Með því kemur þú í veg fyrir auma vöðva (harðsperrur) og dregur úr smámeiðslum s.s. tognunum á liðböndum eða vöðvum.

Af hverju sund?

Margir sem hreyfa sig að staðaldri mega af einhverri ástæðu ekki hlaupa eða nenna því einfaldlega ekki. Fyrir þessa einstaklinga er sund tilvalin íþrótt, bæði til þess að koma sér í form og eins til að stunda skemmtilega tómstundaiðju.

Sund er að sumu leyti ákjósanlegri þjálfunaraðferð en hlaup. Ein ástæða þess er sú að vatnið hefur þá eiginleika að gera mann „léttari“ þannig að álag á liði og vöðva verður minna en á þurru landi. Þannig eru álagsmeiðslu sjaldgæf í sundi og er slík hreyfing því góður kostur fyrir þá sem þegar eiga við meiðslu að stríða. Þá er sundþjálfun jafnframt tilvalin fyrir eldra fólk, þá sem eru of þungir, þá sem eiga erfitt með hreyfingar, fólk með bakmeiðslu, þungaðar konur o.fl.

Þá er sund einnig tilvalin þjálfunar-aðferð þar sem hún styrkir hjarta- og æðakerfið, lungu og vöðva líkamans.

Hvernig byrjar þú ?

Fyrsta hindrunin sem þú þarf að yfirlíða er að taka ákvörðunina um að synda út í lífi ef svo má að orði komast. Þú þarf ekki að vera sérstaklega góður sundmaður til þess að komast á auðveldan og skemmtilegan hátt í gott form.

Þegar búið er að taka ákvörðunina er mikilvægt að koma sér af stað og

fara eftir þessari áætlun en þannig

ætti að vera auðveldara fyrir þig að

koma

sundiðkun

þinni inn í

„stundaskrá“ dagsins.

Finndu einhvern til þess að synda með. Þá er gott að setja sér markmið en gættu þess að hafa þau raunhæf. Í byrjun er best að notast við einfalda tækni. Það er ekki nauðsynlegt að hafa fallegasta stilinn í sundlauginni en hins vegar er nauðsynlegt að framkvæma rétt sundtök og að sjálfsögðu þarfutu að anda rétt. Ef þú tileinkar þér réttta tækni í byrjun kemstu auðveldar áfram í vatninu og einnig munt þú geta synt lengri vegalengdir.

Hvar og hvænær?

Á Íslandi er auðvelt að komast í sund þar sem nóg er af heitu vatni. Því er auðveldara fyrir okkur Íslendinga að nálgast góða sundaðstöðu en á mörgum öðrum stöðum í heiminum. Opnumartímar sundstaða eru mismunandi en margir hefja daginn á því að fara í sund enda eru flestir sundstaðir á Íslandi opnaðir snemma.

Útbúnaður:

Til þess að losna við sviða og rauðbólgin augu skaltu nota sundgleraugu, sérstaklega ef þú ert viðkvæm-/ur fyrir klór.

Sumum finnst óþægilegt að fá vatn í nefið við sundiðkun og ef þetta er vandamál skaltu fá þér nefklemmu. Sundhettu eða eynatappa er einnig hægt að nota ef fólk vill síður fá vatn í eyrun, en sundhetta hlífir í jafnframt hári, minnkar móttöðu og er afar gott að hafa ef synt er í útilaug í frosti.

Hversu oft og hversu langt?

Reglubundin þjálfun er mikilvæg. Sundþjálfun þrisvar í viku er tilvalin og því er þjálfunaráætlunin í þessum bæklingi miðuð við það. Ef þú kemst hins vegar ekki í laugina oftar en einu sinni eða tvívar í viku þá er það að sjálfsögðu betra en ekki neitt.

Í byrjun áætlunarinnar er gengið út frá að þú getir synt 300 metra, með einu eða tveimur hléum.

Þótt þú sért ekki reiðubúin/n að synda svo langt þá skaltu ekki gefast upp strax. Þetta kemur allt saman hægt og rólega. Mundu bara að ekki er hægt að stytta sér leið þegar verি er að byggja upp þol og vöðvastyrk.

Eftir sund

Á mörgum sundstöðum er hægt að fara í gufubað eða heita potta og eru margir sem nýta sér það. Vöðvarnir mykjast í hitanum og þess vegna er gott að teygja á vöðvum í gufubaðinu. Vöðvarnir verða með þessu betur undir það búnir að takast á við næstu æfingu.

Bæklingurinn er upphaflega gefinn út af Trimmnefrnd Danmerkur sem gaf ÍSÍ góðfúslegt leyfi til þýðingar.

- Þessari útgáfu er ætlað að mæta þörfum fyrir leiðbeiningar um almenningsíþróttir.
- minnki áhættu á að fá kransæðasjúkdóma um þriðjung
- dragi verulega úr heildarártíðni af völdum ýmissa sjúkdóma s.s. krabbameins

Bæklingurinn er gefinn út sem hvatning til fólkums um að stunda reglulega líkamsrækt. Niðurstöður hóprannsóknar Hjartaverndar benda eindregið til að reglubundin hreyfing:

Látið hreyfingu vera það sem þið viljið gera, en ekki það sem þið þurfið að gera.



Sund
góð leið til heilsubótar



Þýandi: Hjörðis Guðmundsdóttir, íþróttakennari
Ljósmyndir: Arnaldur Haraldsson

Bæklingurinn er gefinn út með styrk íþróttanefnar Ríkisins.

Útgefandi: Íþróttá- og Ölympíusamband Íslands
Íþróttamiðstöðinni Laugardal • Engjavegi 6 • 104 Reykjavík
Sími: 514-4000 • Fax: 514-4001 • Netfang: isi@isisport.is • Veffang: www.isisport.is

Prentun: Óddi til HRF21 Janúar 2002

Uppbyggingartímabil



Sundtækni



Sundtækni



Teygjuæfingar



Uppbyggingartímabil

Markmiðið með uppbyggingartímabilinu er að byggja líkamann smá saman upp þar til að þú getur synt 900-1000 metra tiltölulega hratt eftir 12 vikur. Til að hafa einhverja viðmiðun við ákvörðun æfingáalags á uppbyggingartímabilinu, þ.e. til að hafa stjórn á því hvað við erum að gera, er einfaldast að styðjast við fjölda mínútna og/eða metra.

Flestar sundlaugar á Íslandi eru 25 metrar á lengd og á flestum sundstöðum er hægt að sjá á klukku. Klukkan hjálpar þér við að synda eftir þeiri áætlun sem lögð er til í þessum bæklingi, auk þess sem hún gefur þér einnig möguleika á að finna hve örт hjarta þitt slær. Í gegnum öndunina og með því að hlusta á líkamann lærist fljótt að meta hvort hjartsláttur (púls) þinn er réttur.

Byrjaðu hægt!

Markmiðið með þessum bæklingi er ekki að kenna þér að synda. Hann er fyrir þá sem kunna nú þegar að synda en hafa ekki notað sund sem þjálfunaraðferð með markvissum hætti fram til þessa. Vönum sundmönnum mun eflaust finnast byrjun eftirfarandi æfingaáætlunar of auð-



| Vika | Dagur 1 | Dagur 2 | Dagur 3 |
|------|-----------|-----------------|-----------------|
| 1 | III p III | III·I·I·II | III·I·I·II·I |
| 2 | III p III | III·I·I·I·I·I | III·I·I·I·I·I |
| 3 | III p III | III·I·I·I·I·I·I | III·I·I·I·I·I·I |
| 4 | III | III·I·I·I·I·I | III·I·I·I·I·I |
| 5 | III | III·I·I·I·I·I | III·I·I·I·I·I |
| 6 | III | III·I·I·I·I·I | III·I·I·I·I·I |
| 7 | III | III·I·I·I·I·I | III·I·I·I·I·I |
| 8 | III | III·I·I·I·I·I | III·I·I·I·I·I |
| 9 | III | III·I·I·I·I·I | III·I·I·I·I·I |
| 10 | III | III·I·I·I·I·I | III·I·I·I·I·I |
| 11 | III | III·I·I·I·I·I | III·I·I·I·I·I |
| 12 | III | III·I·I·I·I·I | III·I·I·I·I·I |

= Rólegt sund, 50 m.

= Áfangapjálfun, 25 m.

= Langsund, 100 m.

(synda sem lengst án hvíldar)

p = Hvíld eftir þörfum

• = Hvíld 30 sek.

veld og því er best að þeir finni sjálfir hentugan byrjunarreit fyrir sig.

Fyrir þá sem ætla að byrja að synda og byggja þannig upp líkama sinn er mikilvægt að byrja rólega. Ef þú ferð of geyst af stað er nefnilega hætt við því að löngun þín til þess að æfa minnki en löngunin er lykillinn að áframhaldandi þjálfun.

Rólegt sund:

Synt á hraða þar sem púlsinn (hjartslátturinn) er um 80-100 slög á minútu.

Synt á meiri hraða:

Synt á hraða þar sem púlsinn er 200 slög á minútu að frádregnum aldri þínum, þ.e.a.s. manneskja sem er 50 ára syndir með púlsinn í 200 slögum á minútu minus 50 = 150 slög á minútu.

Synt á miklum hraða:

Synt á hraða þar sem púlsinn er 180 slög á minútu að frádregnum aldri þínum, þ.e.a.s. manneskja sem er 50 ára syndir með púlsinn í 180 slögum á minútu minus 50 = 130 slög á minútu.



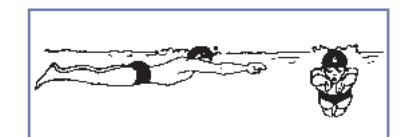
Sundtækni

Það er ekki hægt að segja að ein sundtækni sé betri en önnur. Í byrjun skalt þú þó nota þá aðferð sem hentar þér best og þú ræður best við. Allir stærstu vöðvahópar í líkamanum vinna jafn mikil þegar synt er skv. algengustu sundaðferðunum, þ.e. bringusundi, baksundi

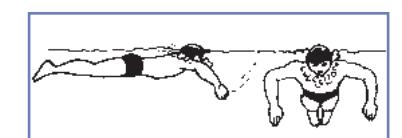
og skriðsundi. Það er þó gott ef þú hefur vald á fleiri en einni sundaðferð, því það gefur meiri möguleika á að gera þjálfunina fjölbreyttari og skemmtilegri til lengri tíma lítið. Hér á eftir verður tveimur sundaðferðum lýst, þ.e. bringusundi og skriðsundi:

Bringusund:

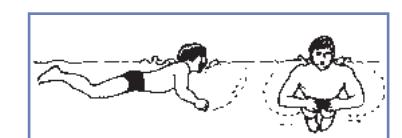
Þráttr fyrir að bringusund sé frekar flókin sundaðferð er hún sú algengasta og sú sem flestir þekkja og kunna best. Þar sem vatnsmótstaðan er mikil þegar bringusund er synt, þarf samhæfingin milli arma og fóta að vera góð. Ein af ástæðunum fyrir því að mörgum finnst bringusund auðveldasta sundaðferdin er það öryggi sem felst í því að sjá fram fyrir sig þegar synt er.



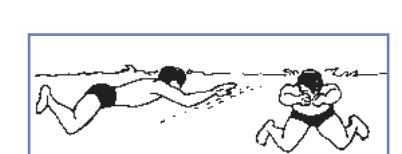
Í byrjun armtaks er líkaminn beinn og armar teygðir fram og lófar snúa út til hliðanna.



Armar eru færðir út þar sem reynt er að ná taki á vatnini, síðan niður og til baka að brjósti með hrингferli.



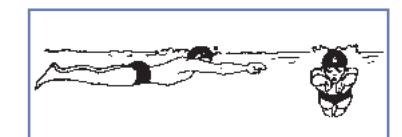
Lyftu höfðinu upp úr vatnini til að anda að þér þegar hendur eru að koma saman undir brjósti.



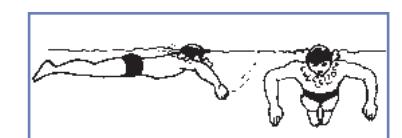
Gott er að anda að í öðru eða þriðja hverju taki. Nauðsynlegt er að anda vel frá í vatnið.

Skriðsund:

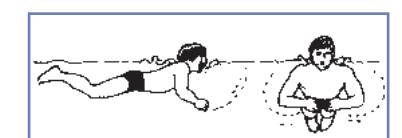
Skriðsund er hraðasta sundaðferðin en mörgum byrjendum finnst hún erfið þar sem andlitioð er mest allan tímann undir vatnsvirborðinu. Ytið vatnini aftur fyrir og færð síðan handlegginn upp úr vatnini þannig að olnboginn sé í hæstri stöðu og leiði hreyfinguna. Hreyfið fætur fram og til baka með létttri hreyfingu sem kemur frá mjöðumum en ekki hnjam.



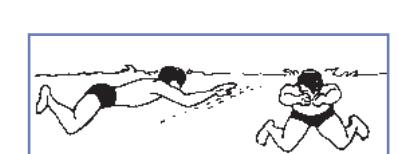
Armtakið er tekið undir líkamann og olnboginn leiðir hreyfinguna.



Handleggurinn er færður aftur ofan í vatnið í beinni línu frá öxl.



Páð er mikilvægt að anda rétt. Þegar handleggurinn nálgast beina stöðu er höfðinu snúið til gagnstæðrar hliðar og andað að.



Teygðu hægt á vöðvunum. Haltu teygjunní í 20-30 sek. Farðu hægt úr teygjunní. Endurtaktu teygjuna. Pú mátt „finna“ til á meðan þú teygir (teygja að sársaukamörkum) en ekki á eftir.

Teygjuæfingar



Djúplægari kálfavöðvar (haltu hælnum á jörðinni)



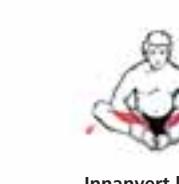
Aftanverðir lærvoðvar (haltu hælnum á jörðinni)



Kálfavöðvar (haltu hælnum á jörðinni)



Framanverðir lærvoðvar (haltu hælnum á jörðinni)



Beygjuvöðvar mjáðma (nári)



Aftanverður upphandleggsvöðvi (nári)



Hálsvoðvar (nári)



Brjóstvoðvar (nári)



Innanvert læri



Framhandleggsvöðvar



Mjóbak



Hálsvoðvar og ofanvert bak



Rassvoðvar (réttivöðvar mjáðma)



Framanverðir leggvöðvar

Teygðu hægt á vöðvunum. Haltu teygjunní í 20-30 sek. Farðu hægt úr teygjunní. Endurtaktu teygjuna. Pú mátt „finna“ til á meðan þú teygir (teygja að sársaukamörkum) en ekki á eftir.

Pú átt að finna fyrir teygjunní í „rauðu“ vöðvunum sbr. myndir. Það er rangt að teygja og slaka örт til skiptis. Mundu að vera í góðu jafnvægi (halda góðri líkamsstöðu), slaka á og ekki gleyma að anda eðlilegum. - Teikningarnar eru lánaðar af Danske Fysioterapeutar.