Förslag på placering av logotyp.

# Valbart pass 2

## Utveckla fysträningen (E)

En gymnasts maxkapacitet är ofta i fokus inom elitutvecklingen men har ett mycket litet värde om den inte kan nyttjas när det gäller. En god atletisk grund är därför superviktigt inom alla discipliner. I detta pass sätts fokus på hur man kan skapa en bas för gymnasten på ett hållbart sätt med fokus på stabilitet, styrka och flexibilitet specifikt. *OBS: samma innehåll och upplägg under valbart pass 2 och 4.*

**Lördag: 16.45-17.45**

**Söndag: 11.00-12.00**



# Utveckla fysträningen (E)

Lisa Lagerberg, idrottsmedicinsk koordinator & A-K Wikström, förbundsfysio

**En av de viktigaste framgångsfaktorerna i idrott:**

***”Att vara skadefri så man kan träna som planerat inför ett mästerskap och tävla på sin högsta nivå.”***



- Styrka
- Kondition
- Rörlighet
- Koordination
- Balans
- Snabbhet





# Rörlighet

- Grundläggande rörlighet.
- Rekommenderas kontinuerligt/underhållande.
- Var uppmärksam under intensiva tillväxtperioder.

Prepubertala flickor

Ta vara på tiden när en gymnast är skadad

Inte ”slänga in” en svårighet de inte klarar på tävling

Gympascreening för olika discipliner

Viktigt att börja med rörlighet tidigt och bibehålla under tillväxtspurt, gymnasterna sköter inte alltid det själva

Man kan aldrig bli för bålstabil för gymnastik



# Rörelseutslag

- God axelrörlighet (handstående och brygga)
- Spagat (i vissa discipliner)
- Pikfäll

# Riktlinjer för stretch

## Specifika råd:

- ✓ Egen påverkan
- ✓ Smärtgräns
- ✓ Stretcha helst själv
- ✓ Motivera med mål
- ✓ Anpassa efter kroppens möjligheter
- ✓ Varma muskler
- ✓ Aktiv rörlighet i början – passiv i slutet
- ✓ Långsamt och kontrollerat
- ✓ Korrekt position
- ✓ Rätt muskel

# Smärtgräns

”Det kommer att uppstå en smärtliknande känsla i muskeln vid stretch; likt stramade eller sträckande. Smärtan ska inte överstiga mild nivå på angiven skala 0-10. **Du ska sluta pressa när den upplevda smärtgränsen till måttlig nivå** även om det faktiskt kan finnas ytterligare marginal att fortsätta.”


0-3 mild smärta


4-6 måttlig smärta


7-10 stark smärta

# Gymnastiskt basprogram

**Klarar mina gymnaster dessa övningar?**

**Då kan man jobba vidare med disciplinspecifika övningar.**

**https://www.gymnastik.se/forening/halsa/bas-programmet**



REKOMMENDATIONER

# Handstående

När det gäller övningen Handstående (A) ger vi rekommendationen att man från 8 års ålder bör klara av att stå i minst 1 minut mot vägg i korrekt position för Manlig- (MAG) och Kvinnlig Artistisk gymnastik (KvAG). Övriga discipliner minst 30 sekunder.

Utan stöd, fristående på golv, bör alla gymnaster klara av minst 5-10 sekunder utan att tappa grundposition eller börja gå på händerna.

Att det skiljer i rekommendationerna mellan olika discipliner här är för att vi tar hänsyn till specialredskapen Barr (KvAG) och Räck (MAG), som kräver mycket styrka och kontroll i just handstående.

I Handstående övning B, ger vi rekommendationen att utföra minst 5-10 push i 1-3 set. I Handstående övning C, ger vi rekommendationen att utföra minst 3-10 djupa push i 1-3 set. I Handstående övning D-E, ger vi rekommendationen att utföra minst 3-10 armförflyttningar per sida i 1-3 set.








Kontroll Styrka

# Enbensknäböj

**Gymnastiskt syfte:** Kontroll och tillräcklig styrka att klara djupa landningar.

**Rörlighetsområde:** Rörlighet och styrka i ben.

## Grundposition

- Rak rygg med neutral svank.
- Stå på hela foten, ha kontakt stortå/golv.
- Armar mot taket, håll i pinne.

## Utförande

- Sitt ner mot golvet, mjuk vändning.
- Knäskål rör sig framåt, rakt över stödjefoten.
- Bäckenkontroll genom hela övningen (höfter i horisontalplan).
- Återgå till grundposition.

## Antal

- 1 set.
- 5-10 repetitioner.

**Tips!**
Lägg en platta/kil under hälen för att komma hela vägen ner om du inte gör det utan (ökar rörelseomfånget).




Tobbes ribbstol stående med tryck bakåt uppåt från utgångsposition till lätt krum med bibehållen rak arm.




Kontroll Styrka

# Tobbes ribbstol

**Gymnastiskt syfte:** Stärka axeln för vändning i barr, räck och ringar.

## Grundposition

- Stående med händer på ribbstol/plint/räck.
- Rak linje genom hela kroppen, djup bålspänning.
- Skapa ett brett avstånd mellan skulderbladen.

## Utförande

- Tryck dig bortåt uppåt från utgångsläget till lätt krum, bibehåll rak arm.
- Återgå till grundposition med bibehållen bålspänning och kontroll.

## Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.

**Utmaning!**
Lägre ribba/räck innebär ökad belastning och svårighet.






Kontroll Styrka

# Knäböj

**Gymnastiskt syfte:** Stäm och landningar i hopp, belastningstolerans. Generell styrka och rörlighet. Aktivering av mellansätesmuskulaturen.

**Rörlighetsområde:** Fotled, knäled, höftled, rygg.

## Grundposition

- Atletisk hållning, neutral svank.
- Stång vilandes på axlar, framför huvudet, överarmar i horisontalplan (behåll genom hela övningen).
- Axelbrett mellan fötterna, tårna lätt utåtriktade, (häl på platta).

## Utförande

- Stå stadigt på fötterna, böj knäna framåt rakt över fötterna.
- Håll blicken snett framåt i väggen.
- Bibehåll upprätt position i överkroppen.
- Gå så djupt din teknik tillåter, håll ett jämnt tempo, tryck med hela foten.

## Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.

**Utmaning!**
Smalare grepp (som smalast när armar täcker öra) gör att det blir svårare att utföra.

ÖVNING

# Armhävning

**Grundposition:**
Håll en rak linje mellan huvud, skuldror, rumpa och häl.








Styrka

# Chins

**Gymnastiskt syfte:** Styrka i armar och rygg.

**Rörlighetsområde:** Arm, axel och rygg.

## Utförande

- Häng rak och still i kroppen, händer i överhandsgrepp.
- Axelbrett grepp mellan händerna.
- Dra dig uppåt, i ett och samma tempo, hakan ska passera stången, håll avstånd mellan öra och axel. Bromsa på nedvägen.
- Benen hänger rakt ner genom hela övningen (ingen pendling eller kick).
- Armbågarna pekar framåt genom hela övningen.

## Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.





# Benfällning





# Magbåt, Ryggbåt


ELITIDROTTSFABRIKEN
• HÅLLBARA IDROTTARE
• FN:S BARNKONVENTION GÄLLER
VÅRAT MOTTO ÄR ALLAS LIKA VÄRDE!
KAPUTT

# Frågor?

# Tack för ditt deltagande!

medicin@gymnastik.se

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet