



TRÄNINGSPROGRAM

FUNKTIONELL TRÄNING FÖR WAKEBOARD

TRÄNINGÖVNINGAR ENLIGT
HALMSTADMODELLEN



HALMSTAD
WAKE
PARK



På bilden: Alfonsas

WAKEBOARD ÄR EN ROLIG, FARTFYLLD OCH UTMANANDE ACTIONSPORT

Som åkare väljer man sin egen ambitionsnivå men om man vill utmana sig med volter och rotationstricks så är det viktigt att kroppen är förberedd och stabil för att minska risken för skador.

Halmstad wakeboardklubb startade ett projekt för att öka kunskapen om att träna på rätt sätt för att klara sportens utmaningar och samtidigt minska skaderisken.

Resultatet är det här träningsprogrammet som är framtaget mot bakgrund av de utmaningar som sporten wakeboard medför på kroppen.

Fokus bygger på att träna upp styrka och stabilitet i bäcken, bål, axlar, knän och fotleder.

Utgångspunkten för träningsprogrammet är att träna så funktionellt som möjligt så att det aldrig blir någon överraskning för kroppen vid wakeboardåkning. Med funktionell träning menar man generellt att övningarna påminner om de rörelsemönster som kroppen utsätts för i sporten.

Du kan genomföra de allra flesta övningarna med en yogamatta, ett kvastskaff, en handduk, ett gummiband och hantlar (alternativt en vattenfylld PET-flaska).

Några övningar kräver balansplatta. Allt material kommer att finnas tillgängligt för den som vill träna i Halmstad wakepark.

Halmstad wakeboardklubb har tagit fram det här träningsprogrammet tillsammans med fysioterapeut, Simon Bakkoui, som arbetat med rehabilitering och skadeprevention inom idrott i hela sitt yrkesverksamma liv. Som fysioterapeut har han fokuserat på sporter som handboll, volleyboll, friidrott och fotboll och har många års erfarenhet av elitidrott. Simon har tagit fram träningsprogram till flera olika idrotter och han har föreläst om funktionell träning i hela Sverige. Internationellt är Simon uppmärksammad för goda resultat.

Det här programmet kan med fördel även användas som uppvärmning.

Lycka till

med din träning och varmt välkommen till Halmstad!



Öka rörlighet i baksida och höft

1



Startläge: Placera bältet framme vid tårna.



Slutläge: Försök rätta ut knäet samtidigt som du drar tårna mot dig med bältet (5 x 3 gånger per ben).

Funktionell rörlighetssövning för höft och rygg

2



Startläge: Placera bältet över hälen.



Slutläge: Som på bilden men du försöker rätta ut knäet så mycket det går. Håll i 30 sekunder och repetera övningen tre gånger per ben.

Rotation och rörlighet för rygg och axlar

Övning för att öka rörlighet och stretcha bröst och ländrygg.



Startläge: Som på bilden. Knä och höft ska vara i 90° vinkel. Du kan välja en hantel från 1 kg till max 4 kg.



Slutläge: OBS: det är inte handen som ska nå marken först, ryggen helst, blicken följer med handen (5 x 3 gånger per sida).

Knäböj för höftrörlighet

För styrka och stabilitet i bäcken, bål och knän.

Steg 1



OBS! Gör endast övning 1 under en period. Först när du känner dig säker, stark och rörlig i den övningen kan du gå vidare till övning 2.

När du har koll på övning 2 kan du, om du vill ha ytterligare utmaning, gå vidare till övning 3.

Startläge: Som på bilden (fötterna axelbrett).

Slutläge: Gå ner sakta, tyngden på hälar och knäna får ej gå ihop. Repetera 5 x 3 gånger.

Knäböj för höft- och bröst rörlighet

Steg 2



Startläge: Som på bilden, fötterna axelbrett, tyngden på hälar

Slutläge: gå ner sakta utan att tappa kroppen framåt. Tyngden på hälar. Repetera 5 x 3 gånger.

Mer avancerad övning för höft- och bröst rörlighet samt rörlighet i axlar

Steg 3



Startläge: Som på första bilden, pinnen mellan skulderbladen, fötterna axelbrett.

Slutläge: Tyngd på hälar, blicken framåt. Repetera 5 x 3 gånger.

Knäböj med gummiband

för aktivering av höftmuskulatur. (gluteer)



Startläge som på bilden; tyngden på hälsarna, pressa ut knäna mot bandet.

Slutläge; gå ner och håll knäna utmed det sträckta bandet, tyngden på hälsarna.

Benövningar med gummiband

Stärk fotled, knä och få höftkontroll. OBS! Höft knä och fot på ståbenet ska hållas i en vertikal linje. Knäet får inte vinkla sig inåt. Gäller övning 1-3.

Sidleds

1



Startläge: Som på första bilden, tyngden på hälsarna.

Försök gå isär med benet i gummiband, sakta, utan att det andra benet som du står på rör sig inåt. När du har kontroll på det benet du står på så kan du öka avståndet vid utförandet.

Framåt

2



Bakåt

3



Övning 2: Stå still med det ena benet och dra sakta framåt med det andra benet.

Övning 3: Håll knäet på det benet du står på stabilt, tyngden på hälen. Pendeln bestäms av din förmåga att stabilisera det benet du står på. Repetera 5 x 3 gånger per ben



På bilden: Sofia

Stabilitet, balans och kroppskontroll

I dessa övningar är det viktigt att axel, höft, knä och fot på ståbenet hålls i en vertikal linje. Knäet får inte vinkla sig inåt och ryggen hålls rak utan att luta över åt någon sida.



Startläge som på bilden, tyngden på hälen.

Slutläge: Lyft ena benet framför dig. Stå stilla med andra benet utan att knäet går inåt, håll i sex sekunder. Repetera 5 x 3 gånger.



Knäkontroll

Stå som på bilden. Tyngden på hälen, böj knäet sakta (på ståbenet), knäet får aldrig vinkla sig inåt. Rätta ut knäet och upprepa.

Hopp och landning

För att stärka fot, knä, bäcken och bål vid hopp och landningar i vatten.

Börja med en låg höjd (t.ex ett trappsteg eller en låg back) och öka höjden efterhand.

Efter ett tag kan du öka höjden och om du vill kan du göra övningen mer avancerad genom att hoppa upp på ett lite mer rörligt/mjukt underlag. Lägg exempelvis en tunn dyna på backen/pallen.

1



Ställ dig som på bilden på en pall, en back, trappsteg etc. i en höjd som passar dig.



Hoppa ner på marken med böjda knän som på bilden. Knäna får aldrig gå inåt vid landning.



Hoppa upp på en annan pall, landa med böjda knän och hitta stabiliteten. (Håll koll på knäna, de får inte gå inåt.)

Hopp och landning på ett ben

När du har tränat på övning 1 ett tag och är redo att gå över till en tuffare utmaning.

2



Likadant som i övning 1 ovan men på ett ben istället för båda.



Exempel på en bra landning. Knäet är i linje med höft och fot och vinklar inte inåt.

Axelstabilitetsträning

Stärker axelmuskulaturen och skulderbladsmuskulaturen.



Startläge: en fot framför den andra. Dra in magen.

Dra isär armarna utåt, ihop med skulderna. Dra in magen.

Funktionell axelstabilitetsövning

kopplad till knä, höft och bål.



Starta som på bilden.



Sträck på hela kroppen, armarna rakt upp, magen indragen (bålstabilitet).



Som i övning 1 men på ett ben och jobba med en axel. Dra in magen (bålstabilitet). Byt sida.

Rodd

För att stärka skulderbladsled och axelled.

Startläge: Du står som på första bilden, en fot framför den andra. Dra in magen, armarna raka.

Slutläge: Dra armbågarna bakåt, men inte förbi kroppen, och pressa ihop skulderbladen. (Armbågarna intill kroppen).



Bäcken och bålstabilitet

Höftaktivering kopplat till bålaktivering.



Ligg på ryggen som på bilden. Pressa länderyggen i marken, pressa ut knäna mot bandet.



Håll in magen, pressa ut knäna och lyft rumpan (inte svanka).



Rotations och stabilitetsträning

Stå som på första bilden. Håll båda händerna i gummi-bandet, drag in magen och böj lite i knäet.

Du drar bandet mot den sida du står på, andra benet i luften, stabil på hela foten.

Knäet du står på får ej gå inåt.

Axel och knäkontroll / alignmentsträning



Startläge: Stå som på bilden. Tyngden på hälen.



Mellanläge: Böj knäet, tyngden på hälen, knäet får absolut inte gå inåt. Sträck dig sedan uppåt igen tillbaka till läget som på bild 1.



Slutläge: Spänn i knäet och rumpan och håll i 3 sekunder. Repetera 5 x 3 gånger per ben.

Bålstabilitet



Ligg som på bilden, rak linje från nacken till höften.
Spänn mage och rumpa.



Håll spänning i mage och rumpa och lyft kroppen från
marken, blicken framåt.

Magövning



Startläge: Som på bilden.



Pressa händerna i marken och lyft knäna mot dig.

Mag- och axelövning

Stärker mag- och bröst/axelmuskulatur.



Startläge: Som på bilden, höfterna och knäna i 90 grader
vinkel, ländryggen i marken.



Håll dig stabil med ländryggen i marken och gå ut med
en hand i taget som på bilden.



På bilden: Theo

Övning för bröststrygk och skulderblad

Stärker bröst- och ländryggsmuskulaturen.



Lägg dig som på bilden. Placera en liten kudde eller en rullad handduk under magen, pannan i marken.



Håll in magen, fötterna och pannan i marken och lyft båda händerna från marken. Fokus mellan skulderbladen som ska dras ihop.

Avancerad balansövning

Träna balans och muskulär kontroll i fot, knä, bäcken och bål.



Ställ dig på ett mjukt, rörligt underlag t.ex en sittedyna. När du har kontroll på ett steg kan du gå vidare.

Steg 1: Lyft bara ett ben och stå stilla med knäet lite böjt i sekunder och byt sen. Repetera 5 ggr.

Steg 2: Öka hastigheten i utförandet med att gå några steg och stanna plötsligt på ett ben med knäet böjt i 6 sekunder. Repetera 5 ggr.

Steg 3: Jogga och stanna plötsligt som ovan i 6 sekunder. Repetera 5 ggr.

I dessa övningar är det viktigt att axel, höft, knä och fot på ståbenet hålls i en vertikal linje. Knäet får inte vinkla sig inåt och ryggen hålls rak utan att luta över åt någon sida.

Fotograf:

Daniel Söderberg, actionfotograf med ett extra intresse för wakeboard och skateboard.

Medverkande på instruktionsbilderna:

Engla Lindell Skoog, Theodor Örjes, Björn Berling (sportchef i Halmstad wakeboardklubb) och Simon Bakkioui, fysioterapeut.

På bilden på framsidan: Kevin Jönsson

Hör gärna av dig!

för mer information.

Halmstad wakeboardklubb

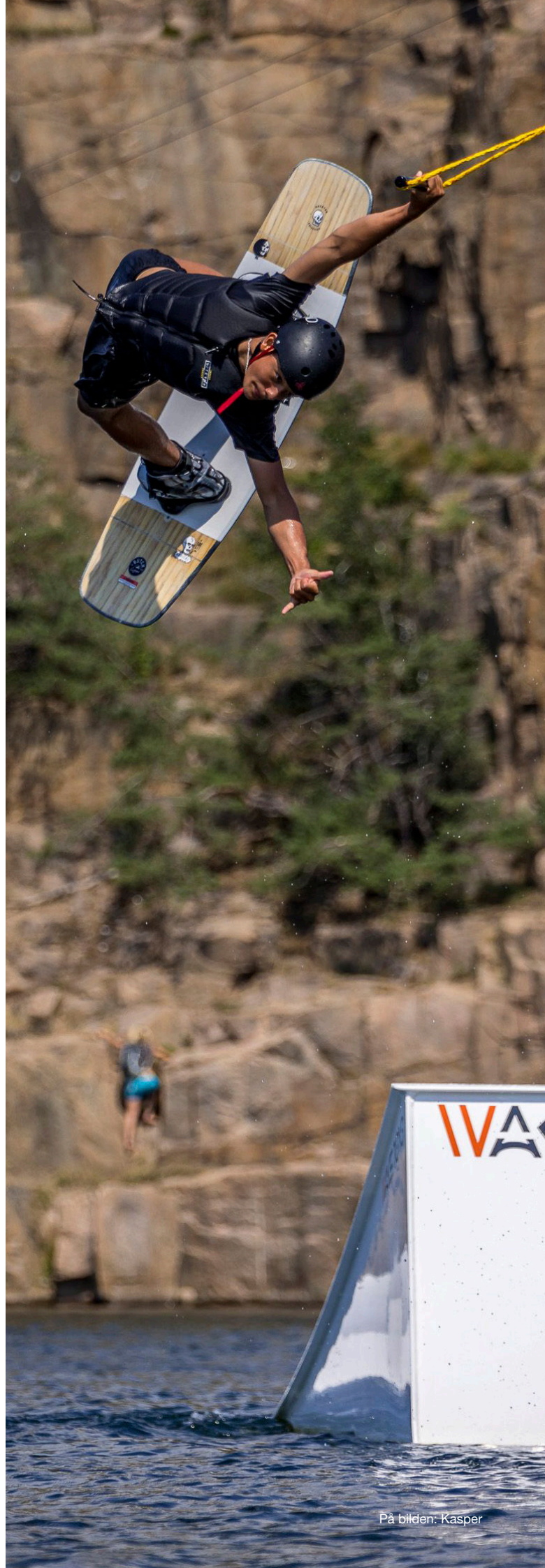
E-mail: halmstadwakeboardklubb@gmail.com

Hemsida: www.halmstadwakepark.se

Projektet har möjliggjorts via medel från SVWF (Svenska vattenskid- och wakeboardförbundet).



I samarbete med



På bilden: Kasper