



Aalborg Triathlon Klub

# Hjælpemidler til svømmetræning



Aalborg Triathlon Klub

Hvis man ønsker at bruge hjælpemidler til svømmetræningen anbefales det at atleterne læser det følgende og spørger en træner om brugen af hjælpemidlerne. Det næste er en beskrivelse af de hjælpemidler som er de mest anvendte inden for svømmetræning.

## Pullbouy

En Pullbouy bruges når man som triatlet er godt træt i benene efter anden træning eller hvis man vil træne overkrop isoleret. Når man bruger en Pullbouy må benene ikke arbejde, man skal derfor stadig bruge sin core til at holde kroppen udstruktet og ret lige bagud. For at opnå mest hjælp af sin pullbouy placeres den tæt på skridtet.

## Svømmefødder

Svømmefødder kan bruges når vi kommer længere hen på sæsonen, hvor vi skal svømme mange meter, her er det et godt supplement hvis man bliver træt til sidst. Ellers kan de bruges af nye svømmere som har svært ved at få gang i benene eller finde den rette position i vandet.

## Håndplader

Håndplader bruges typisk i forbindelse med en Pullbouy og anvendes for at øge styrke i overkroppen. Håndplader kan også hjælpe med at finde den rigtige vinkel og retning i trækket. Hvis man som atlet er interesseret i håndplader, skal man starte ud med de helt små (S eller XS) da håndplader øger presset på skulderne væsentligt! Så har man i forvejen svage skuldre så er håndplader ikke aktuelt.

## Fingerplader

Fingerpadler kan lige som håndplader hjælpe til med teknikken i trækket, de er ikke så store og giver ikke så stort et pres på skulderne som håndpladerne. Fingerpadler kan også hjælpe på vandfølingen. Vær dog stadig varsom med hvor mange meter der svømmes med dem. Nye svømmere anbefales at starte med fingerpadler for dernæst at påbegynde brugen af håndplader.

## HUSK

Husk at de ovenstående ting er hjælpemidler til når man er træt eller hvis man vil træne noget specifikt. De kan let blive en sovepude. Som udgangspunkt spørges træneren om det er hensigtsmæssigt at bruge hjælpemidler i dagens træning. Forkert eller for meget brug af hjælpemidler kan resultere i skader eller forringet teknik.

## Svømmebriller

Til svømning findes der et hav af forskellige svømmebriller, men hvilke er gode til triathlonstævner og åbenvand? Det næste afsnit vil beskrive hvilke ting man skal være opmærksom på i valg af svømmebriller.

Da vi alle har forskellige ansigter og producenterne varierer deres design, er det ikke sikkert at alle briller passer lige godt til alle. Man skal derfor som ny triatlet være opmærksom på at det kan blive nødvendigt at prøve et par svømmebriller af, før man finder de helt rigtige.

Som udgangspunkt skal man tænke på udsyn og komfort når man køber svømmebriller. Man skal helt udgå at få ondt i hovedet eller øjnene af at have svømmebriller på, men de skal stadig side godt fast (især til stævner). Design er det sidste man skal tage med i sine overvejelser, der er alligevel ikke nogen som ser en når man svømmer, så glem alt om smarte effekter så som metalized eller andet lir på brilleglassene.

Aalborg Triathlon Klub er sponsoreret af:

Side 1 af 2





Aalborg Triathlon Klub

# Hjælpemidler til svømmetræning



Aalborg Triathlon Klub

Fokuser på at glassene er klare og at I kan se så meget som muligt. Selvom at de fleste bøjer, ved mange triathlonstævner, er meget store og orange eller anden markant farve, kan udsynet være meget begrænset. Solen og andre svømmeres plasken kan virkelig mindske navigationsevnen og hvis man i samme omgang svømmer med briller som har små farvede glas, kan det blive meget svært at svømme den korteste vej.

Brillerne må som sagt gerne sidde stramt, dog ikke så man får ondt i hovedet eller øjnene. Det er set til flere stævner at man kan få revet sine briller af under svømningen, så det er med at få dem sat godt. Nogle atleter har succes med at sætte dem under badehætten.

Til den almindelige svømmetræning er der et par regler, som hvis man følger dem, gør det hele lidt nemmere.

1. Når man først har fået brillerne til at sidde, så lad dem sidde hele træningen igennem også selvom at træneren taler til dig. Huden omkring øjnene kan godt blive irriteret af brillerne, så des mere man roder rundt med dem, des værre bliver det.
2. Hvis man har problemer med at brillerne dugger, så kan man investere i anti-dugvæske eller istedet kan man slikke lidt på indersiden af glassene og skylle dem bagefter, så dugger brillerne ikke ved den aktuelle træning.
3. Hvis man døjer med at der kommer vand i brillerne når man sparker fra, så kan det være at brillerne sidder for løst, at man skal justere stroppernes placering, eller at man positionerer hovedet forkert. En anden løsning kan være at sparke lidt mindre kraftigt fra. Det er til de færreste stævner hvor man svømmer i svømmehal og slet ikke på den halve og hele distance. Så der er der ikke den store fidus i at være rigtig god til at sparke fra.
4. Til den almindelige svømmetræning, kan man selvfølgelig stadig anvende "smarte og flotte" svømmebriller. Det anbefales dog at man begynder at anvende sine åbenvandsbriller når man begynder at svømme i vådragt indendørs.

/Svømmetrænerne