

# Övningsbank för Avancerad Fridykning steg 4 – 6

## Introduktion

Här följer ett antal grundläggande övningar för att träna upp olika färdigheter inom avancerad fridykning. Samtliga övningar i vatten bör genomföras parvis eller under uppsikt av poolsäkerhetsledare eller fridykarinstruktör så att träningen sker under säkra förhållanden. Om det råder några tveksamheter om vad som gäller för bedömning av säkerhetsnivå och tillämpning se dokumentet Säkerhetssystem för Bassängträning.

## Övningar: Yoga

- **Uppvärmning:**

Stå upprätt och avslappnat. Vrid överkroppen från sida till sida och låt armarna dingla i en avslappnad rörelse. Andas med rörelsen. Utförs tills du känner dig avslappnad.

Genomför följande övningar tre gånger innan ni går vidare till nästa.

- **1) Palmen:**

Stå upp eller sitt på knä. Andas in och sträck armarna uppåt så långt det går, håll andetaget. Luta dig åt ena sidan och räkna långsamt till 5. Återgå till sträckt position uppåt, andas ut och in. Luta dig åt andra hållet på samma sätt här. Åter tillbaks till upprätt position.

För ner armarna mot marken och andas ut. Fatta händerna bakom ryggen, andas in och sträck fram bröstet. Räkna långsamt till fem. Andas ut och fatta händerna framför dig, sträck framåt. Räkna till fem. Återgå till vanlig upprätt ställning

- **2) Kamelen:**

Sitt på knä. Andas in och ta tag i anklarna med händerna. Sträck magen framåt och uppåt. Titta bakåt, öppna munnen så att det inte sträcker för mycket i halsen. Räkna långsamt till fem. Återgå till knäsittande position.

- **3) Maximal inandning + stretch:**

Sätt dig i skräddarställning på ett mjukt underlag. Ta ett fullt andetag, sätt din vänstra hand på ditt högra knä och din högra hand bakom dig. Vrid på kroppen så att det sträcker i bröstet/magen. Räkna långsamt till fem. Gör övningen åt andra hållet.

- **4) Maximal utandning + stretch:**

Sitt kvar i skräddarställning. Andas ut så mycket du kan och böj dig framåt och neråt. Håll andan och sätt dig lugnt upp med rak rygg. Dra in magen och räkna till 10 långsamt. Andas In genom näsan, annars kan du få saliv i luftstrupen och börja hosta.

## Övningar: Land

- Walking apnea :  
Gående andhållning är ett bra sätt att komma igång och träna på land. Börja att med att stå lugnt och avslappnat och koncentrera dig endast på dig själv. När man känner sig redo så tar man de sista andetaget och börjar gå lugnt. Gå så långt du kan eller sätt upp ett mål som du ska nå och vända vid så man kommer tillbaka till "ytan" där man starta.
- Power walk apnea  
Är en form av Walking apnea men i denna övning övar vi på koldioxidtolerans, bestäm dig för en sträcka du ska gå, det kan vara runt kvarteret eller bara några 100m. Sätt upp ett mål att du endast får andas t.ex. var 10 steg och då får du andas i 10 steg eller endast andas mellan varannan lyktstolpe, man får anpassa det efter sin egen nivå. Tempot som ska hållas under gången ska vara raskt.
- Apnea Trappor  
Ännu en variant av walking apnea fast denna gång i trappor, börja högst upp, ta ditt andetag, gå lugnt ner tills du känner att du måste vända. Vänd och spring upp dit du upp började för att komma tillbaka till ytan.
- STA  
Statisk andhållning, är nog den gren som man kan öva på vid flera olika sammanhang; på bussen, i skolan, under mötet, i soffan eller i sängen för att nämna några. Kör i serier om 5 för att få maximal effekt. Ett exempel kan vara att man håller andan i 1 min för att därefter andas i 30s och upprepa det 5 gånger eller träna på 5 långa andhållningar innan man ska sova med gott om vila mellan.
- Slappna av  
En övning som är viktigare än många tror. Lär dig själv att slappna av under stressade situationer i vardagen, hitta lugnet medan folk springer omkring dig. Det är väldigt olika från person till person och därför finns inte bara en specifik övning för det utan man får prova sig fram. Något man kan testa är att blunda och andas kontrollerat långsamt i ett par minuter under tiden som man besöker sitt inre.

## Övningar: Vatten

- Glida  
Glida är en viktig sak att kunna när man ska simma DYN men framför allt i DNF. Öva detta genom att skjuta ifrån kanten på det djup du avser att simma och känn i hela kroppen vart någonstans vattnet tar emot. Gör det upprepade gånger och ändra en sak varje gång och se om du kommer längre.
- Viktning  
Samma sak som vid Glid, skjut från kanten och se till att du varken flyter eller sjunker, utan att du är "neutral". Eftersträva gärna att du mot slutet när du tappat all fart långsamt flyter upp mot ytan. Här gäller det att tänka på att ta ett lika stort andetag varje gång, ta hänsyn till dräkten du har på dig och djupet du vill simma på. Det kan ibland vara nödvändigt att vikta av sig i starten av varje träningspass då ens diet kan spela stor roll i ens flytkraft.
- DNF  
Öva DNF genom att simma 25:or (om detta är en sträcka är under 50% av ditt personbästa, annars kortare). Här gäller det att hitta rätt teknik och hastighet. Prova att simma med så få armtag/bentag eller så snabbt du kan. Känn av och hitta din zon där du vill ligga, gör detta flera gånger under träning/termin för att se om du kanske kan hitta en bättre zon och bryta mönster för att komma vidare i din utveckling. Ett tempo som många gillar är att räkna till tre långsamt mellan varje bentag och armtag.

### Några tips:

- Försök minimera antalet armtag på en längd.
- Skilj armtag från bentag (bentag-glid-armtag-glid)
- Testa att lägga in fjärilskick efter armtag.
- En längd med bara bentag (armar låsta ovan huvud).
- Simma bentag med armarna mot kaklet - känn kraften i bentaget.
- Träna in simmarnas bröstsimsmartag (Weissmuller S:et).
- Träna in simmarnas bröstsimsbentag.
- Träna in hand med något separerade fingrar - bättre tag i vattnet (sic).
- DNF främjas inte av högre armtagsfrekvens, möjligen starkare armtag/bentag.
- Träna frånskjut. Se till att armarna är låsta innan frånskjut.
- Träna vändningar; komma nära kaklet, krypa ihop till en boll, kanske ta hjälp av botten med vridningen.
- Eftersträva att hitta en teknik som passar dig och inte härma någon annan, hitta rätt känsla.

- DYN  
Öva DNF genom att simma 25:or (om denna en sträcka är under 50% av ditt personbästa, annars kortare). Testa olika hastigheter för att se vad som känns bäst. För att förbättra fentekniken be någon att titta när du simmar. Det kan vara svårt att känna om man tar "rätt" bentak eller har en effektiv teknik. En undervattenskamera som kan filma är ett utmärkt verktyg för att få själv se vad man kan förbättra.

Några tips:

- Fensimmarnas teknik är att föredra. Mindre knän - mer vågrörelse som startar med liten rörelse vid nacken och avslutas med större rörelse av höft och ben.
- Riktig monosimsteknik är jobbig och eleven kommer inledningsvis försämma sin prestation för att senare öka den.
- Simma med armar ovan huvudet och huvudet under armarna, med hakan mot bröstet. Denna form ger en hydrodynamisk fördel och eleven kommer även här inledningsvis försämma sin prestation för att senare öka den.
- STA  
Serier av andhållningar med varierande tid och vila i mellan, t.ex. 1 min andhållning och 1 min vila körs 5 gånger. Tider kan varieras efter person och förmåga/svårighetsgrad. Ett annat alternativ är att köra så kallade maxningar, dessa ska man dock endast göra en av under ett träningspass.

*Tips, iakttagelser och rekommendationer för säker andhållningsträning:*

- Ligg still under den enkla första fasen.
- Känn igenom kroppen efter platser där spänningar kan finnas.
- Tänk helst bara på en neutral tanke - sväva - flyta - mörker.
- I sista fasen, kampfasen, kan andhållaren krypa ihop och börja röra sig lite.
- Trick för att uthärda kampfasen enklare - ta upp luft i kinderna och svälj varje gång det kommer en andningsreflex.
- Planeras maxning - ät sista målet mat minst sex timmar innan den planerade andhållningen, gärna flytande mat (detta gäller inte inför havsträning). Drick lite sportdryck innan passet.
- Be ambitiösa elever som håller till dess att de blir blå om läpparna att öppna ögonen och vara närvarande.
- Be dem visa olika antal fingrar eller göra små fingerövningar - misslyckas det - avbryt andhållningen.
- Efter maxandhållningar bör träningspasset avslutas eller enbart enklare teknikövning genomföras.
- Be elever som maxat att äta frukt som innehåller antioxidant 