

Simma lugnt

Här är sim-PT:ns bästa tips.



Vad är viktigt i en Ironman-simning?

– Att vara lugn och att ha en simeffektiv teknik. Du vill simma energisnålt för att behålla energin till cykel och löpningen.

Vilka är de vanligaste misstagen man gör när man ska lära sig frisim/crawl?

– Simning handlar till 80 procent om teknik och 20 procent om den fysiska kapaciteten. Att lära sig simma med en sim-PT eller i simklubb är att rekommendera, då blir det rätt från början. Det många gör är att nöta in felaktig teknik som leder till att simningen blir jobbigare än vad den behöver vara. Viktigast till en början är andning och kroppspositionen i vattnet, funkade det så blir det lättare att lära sig frisim.

Hur jobbar du för att lära folk hur man crawlar?

– Vi jobbar efter vår egen simmetodik som innebär att vi delar upp teknikträningen i momenten kroppsposition (andning, balans och rotation), förflyttning av kroppen (benspark och armtag) och sammansatt simning. Att använda snorkel är bra för att hitta kroppsposition, eftersom vridningen av huvudet tas bort och man kan koncentrera sig på rätt detalj. Motorn i frisim är benen och fenor är ett bra redskap för att få fart i simningen, det är lättare att simma med högre fart.

Om man inte har råd med crawlkurser, vad har du för råd till dem som på egen hand vill lära sig att crawla?

– Studera vad snabba simmare gör och försök härma. Be en kompis filma dig och studera sedan själv din teknik på filmen. ↙



Fredrik Lundin

driver Lundin Coaching & Consulting som bland annat erbjuder Open Water-träning, simläger, sim-PT, företagsträning och simanalyser. »Ludde« har jobbat som simtränare i 15 år och varit landslagstränare i både simning och triathlon. Han coachar triathleterna Patrik Nilsson, Lisa Nordén och Mikael Sahlberg i simning.