

Börja fensimma! Ett introduktions- material



Börja fensimma!

- Ett introduktionsmaterial

Framtagen av Fensimningskommittén,
Svenska Sportdykarförbundet 2012.

Författare: Anton Sandell och Mikael Simonsson
Sammanställning av material: Mikael Simonsson
Illustrationer och fotografier: Mikael Simonsson

Ett stort tack till Västerås FSK Oasen för ert stöd i sam-
band med framtagandet av detta material

Första utgåvan 2012-11-08.

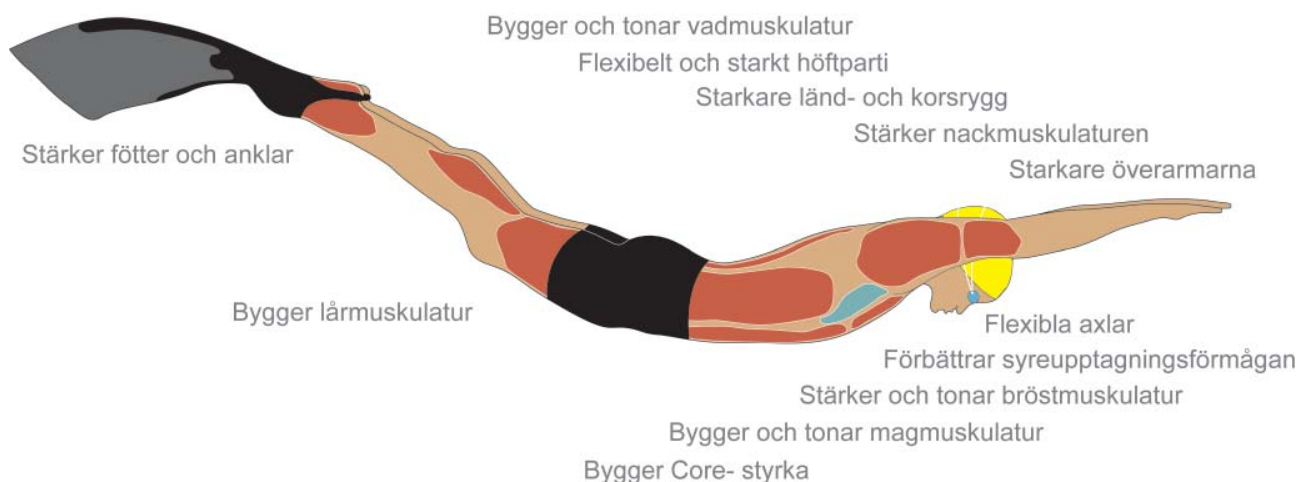
Utgiven av:
Svenska Sportdykarförbundet
Idrottshuset
123 43 Farsta.

Materialet får ej återreproduceras helt eller i delar vad
avser text som bild, ej ens för enskilt bruk.

Copyright © Svenska Sportdykarförbundet 2012

Innehåll

Utrustning	4
Grundläggande tekniker	6
Övningar	11



Börja fensimma!

Fensimning är en av de mer mångsidiga motions och idrottsformerna. Förutom att göra dig till en bättre fridykare, sportdykare och simmare förbättrar fensim syreupptagningsförmågan och stärker muskulaturen i buken, ryggen och bål原因, den så kallade Core-stabiliteten. Dålig styrka och stabilitet i den delen av kroppen ger oftast upphov till ryggont samt dålig hållning.

Så oavsett om du är sportdykare, tävlingsfridykare, simmare eller semestersnorklare kan du dra nytta av att träna fensim regelbundet. Dessutom arrangeras det i Sverige och på andra platser i världen årligen tävlingar i fensim, både i bassäng och i öppet vatten där man både kan tävla individuellt och i lag. Nästan alla utomhustävlingar har motionsklasser där alla är välkomna att delta. Håll utkik på www.fensim.se för aktuella tävlingar och arrangemang.

Svenska Sportdykarförbundets fensimskommitté är sammanhållande för fensim i Sverige. Vi hjälper klubbar att komma igång med fensim, utbildar fensimsinstruktörer, är sammanhållande för större nationella tävlingar och uttagningarna till vårt svenska landslag i fensim. För att veta mer, besök www.fensim.se

Det material du nu läser är en introduktion till fensim framtagen av fensimskommittén och beskriver de mest grundläggande teknikerna och den grundläggande utrustningen för fensim. Materialet är uppbyggt så att klubbar med exempelvis fridykarverksamhet skall kunna komma igång med fensim som en integrerad del av träningen. I materialet förklaras bland annat övningsarna Korset och Soldaten, vilka återfinns i Fridykarcertifikaten.

Självklart kan även andra använda sig av materialet för sin personliga träning.

Fensimskommittén bistår gärna med svar på frågor samt ytterligare instruktioner. Självklart hjälper vi er att komma igång, utbildar instruktörer och hjälper er med att lägga upp träningsprogram om ni vill satsa på fensim i klubben. Vi rekommenderar att varje klubb med fridykarverksamhet har minst en fensimsinstruktör.

Så bli bättre dykare, simmare, starkare, smidigare och må bättre. Börja fensimma!

Fensimskommittén, Svenska Sportdykarförbundet
fensim@ssdf.se
www.fensim.se





Utrustning

Att börja med fensim är mycket enkelt. Som namnet antyder behövs bara ett par fenor. Sen finns det ett antal undergrupper till fenor men i princip går vilken fena som helst att använda för att komma igång. Utöver det behöver du något som skyddar ögonen mot vatten så du kan se samt en snorkel. Din ordinarie fridykarutrustning, Lilla utrustningen, duger alldeles utmärkt till att börja med.

Vill du sedan simma snabbare och satsa är det rekommendabelt att du införskaffar en monofena, frontsnorkel och simglasögon eller en speciell fensimsmask.

Här beskrivs utrustningen för fensim mycket grundläggande. För utförligare beskrivningar samt tips och råd gällande utrustningsinköp, speciellt om ni i klubben tänkt att införskaffa fensimutrustning, är ni välkomna att kontakta fensimskommittén via fensim@ssdf.se

Bifenor

Inom fensim talar man i princip om två typer av fenor, bifenan och monofenan. Med bifena menar man traditionella fenor där en fena sitter på varje fot. Bifenor kan i sin tur delas in i grupperna helfotsfenor och halvfotsfenor eller hälremsfena, som de även kallas för.

Gemensamt för alla bifenor är att de bör ha cirka 15 graders vinkel mellan fotbladet och fenans blad för att ge optimal kraftutväxling i vattnet. Fenans längd kan variera och även dess styvhet. Grundregeln är dock att en styv fena kräver mer muskulatur för att simmaren skall orka använda den. Med korta fenor gäller ungefär samma sak. En del fensimmare och simmare använder korta fenor med styva blad för att just bygga upp muskulaturen.

Helfotsfenan är var det låter som: En fena vars sko omsluter hela foten och kan kompletteras med en tunn strumpa för att förhindra skav. Fenan är det absolut vanligaste och är för många den första fena man skaffar.

Halvfotsfenan eller hälremsfenan har öppen häl med en rem som håller den på plats bakom hälen. Fenan kompletteras vanligtvis med ett par så kallade boots (neoprenskor med hård sula) eller ett par våtdräktssockor. Fentyper är inte överdrivet vanlig inom fensim men används av vissa i samband med tävlingar i öppet vatten, speciellt när vattentemperaturen kräver en tjockare våtdräkt.



Olika typer av bifenor. Från vänster: Kort helfotsfena, "normal" helfotsfena, halvfotsfena och bladfena

Monofena

Monofenan skiljer sig markant från bifenorerna då den bara har ett stort, delfinsjärtformat blad och att båda fötterna sitter fast i fenan. För att ta sig framåt använder man den så kallade delfinkicken (se sidan 7).

Fenan gör att man kan simma mycket snabbt samt att den medger träning av den djupa bukmuskulaturen på ett mycket effektivt sätt.

Fenan används av fensimmare i huvudsak under träning och tävling i bassäng. Under senare tid har fenan fått stor spridning bland fridykare.



Monofena

Frontsnorkel

Som nämndes förut går en vanlig snorkel att använda vid fensim och fensimsträningar men ger ett stort vattenmotstånd och är föga fördelaktig. Frontsnorkel är absolut att föredra vid all typ av fensim. Frontsnorkeln gör att vattenmotståndet minskar samt att vändningar (se sidan 8) underlättas.



Frontsnorkel

Fensimsmask, simglasögon

Vanlig mask för fri- och sportdykning fungerar bra men för både fensimstävlingar och träningar rekommenderas fensimsmask eller simglasögon. Fensimsmask har den fördelen att näsan inte kommer i kontakt med vattnet, vattenmotsåndet blir litet samt att synfältet vidgas. Simglasögon erbjuder mindre vattenmotstånd och kan kompletteras med näsklämma. Fensimsmask rekommenderas vid start från pall då man dyker med ansiktet först och den sitter mest stabilt.



Olika typer av simglasögon. Längst ned fensimsmask

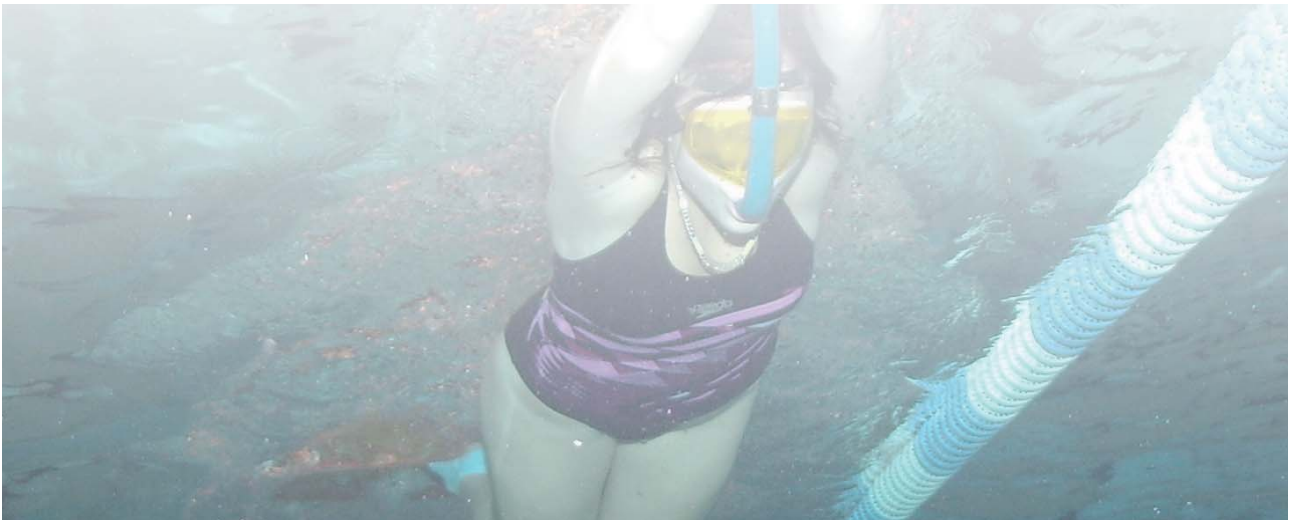
Övriga tillbehör

Listan över tillbehör kan göras lång, men de vanligaste är våtsockor och tåhåttor i neopren för att förhindra skav på fötterna från fenorna. För träningsverksamhet rekommenderas simplattor.

Köp in till klubben eller låna av badhuset.



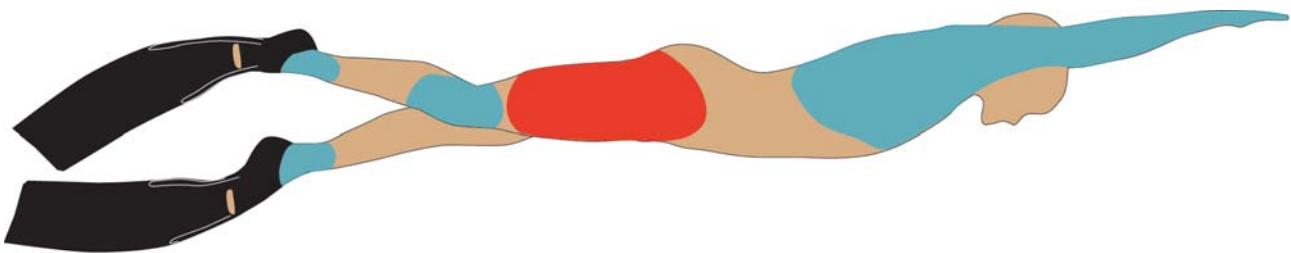
Olika typer av fotbeklädnad. Överst, från vänster: Boots, våtsocka med öppen häl, tåhåttor för monofena och våtsocka för helfotsfena



Grundläggande tekniker

Crawlbenspark

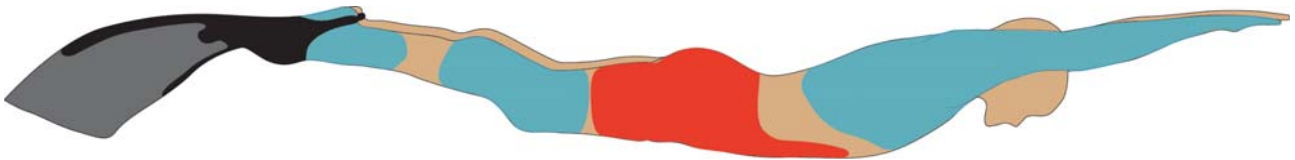
- Benen ska hållas så raka som möjligt
- Benrörelsen ska göras i "sicksack", det vill säga när det ena benet arbetar uppåt arbetar det andra benet nedåt
- Fötterna skall röras 15- 25 cm upp och ner i jämna, mjuka rörelser
- Benen ska inte "stöta" fram och tillbaka
- Undvik att få fötterna och fenorna över ytan då det blir svårt att få jämna rörelser samt att man tappar fart
- Rörelsen ska börja i höften, knäna ska inte frambringa rörelsen



*Crawlbenspark. Rött parti anger aktiva, arbetande muskelgrupper. Blått statiska muskelgrupper.
Observera att vrister hålls sträckta och knäna låsta men lätt böjda*

Monokick (Delfinkick)

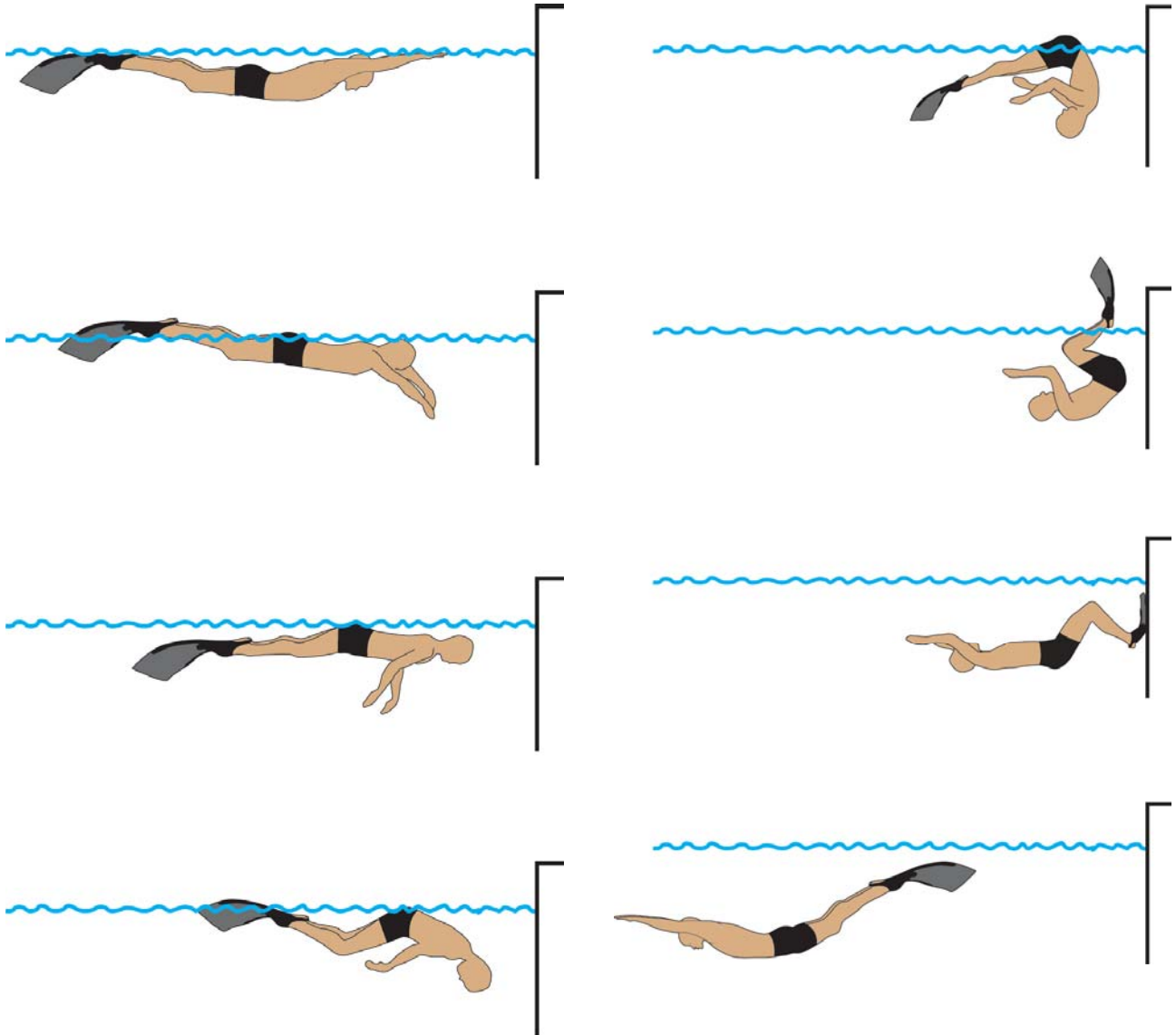
- Benen skall hållas så raka som möjligt men till skillnad från vid crawlbenspark ska fötterna arbeta sida vid sida upp och ner
- Fötterna skall röras upp och ner i en mjuk följsam rörelse, cirka 15-20 cm och inte ”stötandes”
- Undvik att föra monofenan över ytan då du förlorar fart och det tar onödig kraft att bryta ytan mer än nödvändigt
- Rörelsen skall göras i höften, lår, rygg och magmuskulerna. Dessa muskelgrupper är de som skall arbeta
- Knäna skall hållas raka men följsamma.



Monokick (Delfinkick). Rött parti anger aktiva, arbetande muskelgrupper. Blått statiska muskelgrupper. Observera att vristen hålls sträckta och knäna låsta men lätt böjda

Voltvändning loträt mot kanten

- Strax innan vändningen, lägg ner armarna längs sidan av kroppen
- Vänd upp och lägg fötterna mot kanten med ansiktet uppåt
- Sträck återigen armarna över huvudet och skjut ifrån
- Roterera över på mage innan du går upp till ytan.



Händernas placering

Under simning kan händerna antingen placeras ut efter sidorna enligt modellen Soldaten (se sidan 11) eller på huvudet. Fördelen med att placera händerna på huvudet är att vattenmotsåndet minskar. Denna teknik är att föredra, gärna i kombination med frontsnorkel. I samband med tävling eller träningslopp hålls händerna alltid på detta sätt.

Armarna hålls sträckta ovanför huvudet med ena handen sträckt ovanpå den andra. Övre handens tumme greppar runt den undre handens handflata (se bild).



Detalj av händernas placering



Händerna på huvudet framifrån



Händerna på huvudet från sidan

Startdyk från pall eller bassängkant

- Ställ fenorna så tårna står ungefär på kanten av startpallen
- Stå med så raka ben som möjligt (rumpan upp i vädret) händerna på startpallens framkant och böj ned huvudet mot bröstkorgen (detta för att inte dyka med ansiktet först och dra av masken/glasögonen).
- Samtidigt som du böjer dig framåt sträcker du upp armarna i armsträckning
- Skjut från ordentligt med fötterna och sträck ut kroppen innan du träffar ytan. kroppen ska gå ner på samma punkt på ytan för att få minimalt motstånd
- Simma ca 10-15 m under vatten innan uppgång till ytsim (15 m är gränsen i tävlingssammanhang)





Övningar

Soldaten

Övningen genomförs med monokick (delfinkick). Med övningen Soldaten tränas samma muskler som under "korrekt" fensimning med armsträckning ännu hårdare då du får mindre stabilitet utan armsträckning. Detta gör att man får arbeta mer med ben, rygg och magmuskler för en korrekt simstil samt att man tränar samma muskler som med armsträckning utan att anstränga axlar, nacke och armar som lätt blir ömma och möra under långa träningspass med sträckta armar.

Utförande:

- Armarna hålls längs sidan av kroppen
- Övriga kroppen hålls sträckt och huvudet aningen böjt ned mot bröstet



Korset

Övningen Korset är i princip en annan variant av Soldaten. Även den här övningen genomförs med monokick. Då man håller sig mer ”ihop” ger det ännu lite mer ansträngning på lår, rygg och magmuskler.

Det är mycket en smaksak vilken man föredrar av Korset eller Soldaten.

Utförande:

- Armarna korsas över bröstet med handflatorna på axlarna
- Övriga kroppen hålls sträckt





www.fensim.se