

# Träna vetenskapligt OCH FUNKTIONELLT!

Här bjuder vi på ett helt batteri med övningar som stärker din kropp och gör det enklare att nå framgångar på klätterväggen! Använd dem både för egen del och för träningsgrupper du eventuellt har.

*Av: Anna Wänerbag, Medicinska Kommittén och dessutom leg.fysioterapeut/sjukgymnast och CSPT-certifierad sportfysioterapeut med högre examen i Ortopedisk medicin-OMI.*

## TRÄNINGSBANK

Följande övningar är framtagna i ett skadeförebyggande syfte samt för att den enskilde klättraren ska kunna utvecklas till en bättre klättrare tack vare ökad kroppskontroll.

Forskning visar att:

- 1) Nedsatt muskelstyrka och en sidoskillnad på 10–15 procent anses vara riskfaktorer för uppkomst av skador.
- 2) Muskelförkortning predisponerar till muskelskada.

Övningarna är "globala" med fokus på rörelsekontroll, det vill säga de tränar inte specifika muskelgrupper eller leder utan helheten.

Övningarna görs i tre omgångar med tio repetitioner. Repetera övningarna med både höger och vänster ben/arm.

### 1. Pirathälsning

Stå på ett ben med bra balans, håll knät lätt böjt. Sväng det fria benet framför det ben du står på. Gå samtidigt ned i en knäböj med benet du står på. Ha en kontrollerad kroppshållning utan svaj. Gå tillbaka till ursprungsläget och vid nästa knäböj sväng nu benet bakom dig.

Öka på svårigheten med att gå djupare ned i knäböj.

### 2. Draken

Gör ett enbensstående med armarna rakt upp. Fäll överkroppen framåt och stå i T-position. Håll balansen, vinkla foten i luften. Blicken framåt. Gör rörelsen långsamt.





### 3. Ödlegång

Stå på alla fyra på golvet. "Kryp" fram som en ödla, höger knä mot höger armbåge. Kryp lågt med bibehållen kroppsspänning. Viktigt att inte tappa svanken.

### 4. Khabban

Stå på alla fyra, böj armarna som i en armhävning samtidigt som du böjer benen. Lagg tyngdpunkten på axlarna.

### 5. Get-up med kettlebell

Obs: Här är det viktigt att ha en rak handled under hela övningen! Ligg på rygg på golvet (kettlebell vid sidan). Rulla över på sidan och ta tag i handtaget med båda händerna. Rulla tillbaka på rygg, lyft upp kettlebellen kontrollerat med båda händerna, överför nu kettlebellen till höger hand (rak handled och rak arm). Axeln hålls stabil och blicken är på kettlebellen under hela övningen. Böj höger ben, sätt i hela foten i golvet. Placera ut vänster arm som stöd. Lyft upp kroppen som om i en sned situps. Lyft rumpan, tryck med höger fot ner i golvet och dra in vänster ben under kroppen, sätt vänster knäet i golvet. Res upp till stående och håll positionen en liten stund. Ta bak vänster ben och ta ner vänster hand i golvet och höger fot i golvet. Fram med vänster ben, stabil i bålen, sänk ner rumpan i golvet. Sänk ner kroppen med kettlebellen stabilt uppe, sänk ner kroppen med kettlebellen, rulla över på sidan och stabilt med två händer sätts kettlebellen ned.

### 6. Bäckenslyft

Ligg på rygg med en fot i golvet, ha det andra benet rakt upp i luften, lyft upp rumpan från golvet. Rörelsen kan även utföras med en kettlebell eller hantel i händerna där vikten lyfts upp samtidigt som bäckenslyftet.

### 7. Mongolian Twist

Stå på alla fyra, ha knäna ovanför golvet (90 graders vinkel i knä och höft), sug in naveln och håll nedre delen av magen spänd hela tiden. Twista knäna från sida till sida utan att tappa kroppskontrollen.



### 9. Balans på kubb

Ställ kubbar på golvet. Använd klätterskor. Jobba med tyngdöverföringen, långsamma rörelser.

### 8. Plankan

Ligg med rak kropp och ha underarmar och tåspetsar i golvet. Spänn magen och rumpan för att lättare kunna ha bålkontroll. Håll skuldrorna spända. Blicken snett framåt. Känns övningen i ryggen måste magen och rumpan spännas mer. Övningen försvåras om man lyfter ett ben rakt upp i luften, växla och lyft andra utan att tappa bålkontrollen.



TRÄNINGSBANKEN  
– SÅ KOM DEN TILL  
**LÄS MER PÅ NÄSTA SIDA!**

Fler bilder som illustrerar övningarna hittar du på [www.bergsport.se](http://www.bergsport.se) under fliken "Klätterförbundet" och "Dokument" under rubriken "Tränare" och i dokumentet "Elitplan del 2".

# TRÄNINGSBANKEN – SÅ KOM DEN TILL

2014 fick Anna Wänerhag (leg. fysioterapeut och CSPT-certifierad sportfysioterapeut) och Anna Lundeborg (leg. naprapat, M. Sc) i uppdrag att skriva elitplanen och utvecklings-trappan för Svenska Klätterförbundet. Anna Wänerhag berättar:

– Vi skrev ihop ett arbete som enligt uppdrag helt skulle vila på vetenskapliga grunder. Detta var inte helt lätt då få studier finns inom klättring och det är svårt att få fram vetenskapligt grundad information. I november 2014 presenterade vi arbetet teoretiskt och till en del praktiskt under nationella tränarträffen på Bosön. Elitplanen som nu enligt Riksidrottsförbundet (RF) istället ska heta ”utvecklingstrappa” blev presenterad del för del under hösten 2016 på bergsport.se och Facebook.

– Syftet är att utvecklingstrappan ska kunna användas av alla på alla nivåer och då nya studier kommer ska utvecklingstrappan hänga med vetenskapen så att utvecklingstrappan förändras och förbättras och alltid är aktuell, säger Anna Wänerhag.

I detta arbete upprättade Anna och Anna även en träningsbank – en bank med funktionella övningar som varje klättrare i alla åldrar och nivåer kan använda sig av för att träna upp sig generellt, använda vid eventuell skada och även som bra redskap vid uppvärmning. Eva Zaar, tränare på nationell nivå samt lokalt för Malmö Klätterklubb, lade ner ett stort arbete på detta.

När väl planen var klar och presenterad uppstod ett sug att göra mer. Att se om övningarna i träningsbanken skulle hjälpa klättrare att komma upp en nivå var intressant.

– En vidare tanke var att dessa övningar skulle kunna användas för att hålla sig skadefri. Detta skulle kunna bli ett stort projekt om jag skulle hålla det strikt vetenskapligt, så jag började med ett pilotprojekt där jag screenade cirka 20 frivilligt anmälda Malmöklättrare genom 9+ screening batteritest (finns på [www.bergsport.se](http://www.bergsport.se) att läsa) före och efter tolv veckors träning enligt träningsbanken.

Syftet med projektet var att studera eventuella skillnader i resultatet av 9+

screeningtest hos klättrare före och efter träning med funktionella övningar enligt träningsbanken i Svenska Klätterförbundets utvecklingsplan 2014.

Frageställningen var: Går det att förbättra resultatet vid 9+ screening batteritest hos svenska klättrare genom tolv veckors funktionell träning?

– För att kunna besvara syftet med projektet valde jag att genomföra funktionstesterna 9+ screening batteritestet. Samtliga deltagare testades av mig, som är utbildad av forskarna bakom detta test. Att testet utfördes av en och samma fysioterapeut med god erfarenhet av rörelseanalysen stärker testets säkerhet av korrekt utförande och instruktion, och blir mindre påverkat av yttre omständigheter.

Urvalet av klättrare var 18–55 år, kvinna eller man, aktiva klättrare. Klättrare med nuvarande skada som hindrade utförande av testning och/eller någon annan allvarlig skada togs ej med i undersökningen. Testpersonerna bestod av klättrare från Malmö Klätterklubb. Deltagarna fick fylla i en hälsodeklaration med frågor om tidigare skador, ålder, vikt, längd, tränings-timmar och antal aktiva år. Hälsodeklarationen innehöll även frågor avseende sjukdomar och medicinering.

I 9+ screening batteri ingår elva olika test där övningarna är funktionella och komplexa. Testerna som utförs är: djup knäböj på två ben, enbensknäböj, utfallssteg på plank, raka benlyft (bålstyrka), armhävning, diagonallyft (vänster/höger arm/ben), rotation (bröstrygg rörlighet i sittande), skulderrörlighet, drop jump/nedhopp samt norsk enbensknäböj. Klättrarna fick genomgång av teknik på de övningarna i träningsbanken som under tolv veckors tid utfördes två gånger i veckan. Första testtillfället genomfördes i Malmö våren 2015 med återtestning efter tolv veckor.

## Deltagarna

### Antal deltagare:

23, varav 12 kvinnor och 11 män.

### 16 deltagare genomgick 9+ screening före och efter tolv-veckorsperioden:

9 kvinnor och 5 män.

### 3 kvinnor och 5 män hoppade av projektet:

1 på grund av skada (en skada som ej uppkom under projektträningen). Resten på grund av tidsbrist.

### Ålder på de som genomgick 9+ screening 2 gånger:

Kvinnor 22–47 år (medelålder 33,1 år). Män 26–42 år (medelålder 34 år).

### Nivån på klättringen:

Grad 6 för 5 kvinnor, grad 5 för 2 kvinnor. De 5 männen låg på grad 6.

## Testresultat

Maxpoäng för screeningtest är 33. Po-änghöjningen från screening 1 till screening 2 låg för kvinnor på ett medeltal på 2,33 och för männen 0,4. Att bara se på dessa siffror kan ses positivt. Gällande männens mindre bra förändring kan nämnas att en man sänkte sig med 2 poäng från screening 1 till 2, varav medeltalet sjönk. Resultatet måste ses i många perspektiv gällande hur effekten av träningen kan påverka testerna, men jag tolkar det som att detta är något vi kan bygga vidare på. Testpersonerna upplevde att 9+ screening gav dem bra feedback vad de behövde träna mer på: stabilisera, öka styrka, stretcha och jobba med smidighet. Ett bra test för att lägga fokus på rätt övningar var en generell uppfattning. Övningarna upplevdes som ett bra komplement till övrig träning.

Läs mer om funktionell rörelseanalys och **9+ screeningbatteri** på under ”Säkerhet & Medicin” på [bergsport.se](http://bergsport.se)