



### Upphitunaráfingar:

Góð upphitun gerir þér auðveldara að synda og því skaltu hita vel upp. Sérstaklega á það við um axlarliðina.

- Stattu upprétt/-ur. Settu fætur örlítið í sundur og sveiflaðu örmunum upp fyrir höfuðið og í hringlaga ferli. Framkvæmdu æfinguna fyrst með beinum olnbogum og síðan með þá bogna. Fyrst sveiflar þú áfram og síðan afturábak.

- Stattu áfram upprétt/-ur, en nú skaltu færa annan handlegginn upp og hinn niður þangað til þeir eru báðir í ystu stöðu, þ.e. teygðu þá eins langt og þeir komast. Svo skalt þú gera sömu æfingu öfugt. Beygðu þig nú fram þannig að líkaminn sé í vinkil (90°) og taktu sundtak eins og lýst er hér að framan (sundtækni). Reyndu að útfæra æfingarnar þannig að hreyfingin líkist þeirri sundaðferð sem þú ætlar að nota.

- Stattu áfram upprétt/-ur og teygðu handleggina upp fyrir höfuð. Taktu handklæði og haltu í báða enda eða eins utarlega og þú getur. Síðan skaltu færa það upp fyrir höfuðið og aftur fyrir bak í átt að

mjóðmum (rassi). Eftir að hafa farið nokkrum sinnum fram og til baka með handklæðið minnkar þú bilið milli handanna og gerir æfinguna aftur.

- Sestu á gólfið og lyftu fótleggjum frá gólfinu. Hreyfðu ökkjana í hringi fram og til baka.

- Þá er einnig hægt að hita upp með því að synda nokkrar ferðir rólega, framkvæma hreyfingar vel og skipta á milli sundaðferða.

### Teygjuæfingar

Eftir að hafa synt skalt þú alltaf – óháð því hvernig líkamsástand þitt er - teygja á vöðvunum meðan þeir eru ennþá heitir. Með því kemur þú í veg fyrir auma vöðva (harðsperrur) og dregur úr smámeiðslum s.s. tognunum á liðböndum eða vöðvum.

### Af hverju sund?

Margir sem hreyfa sig að staðaldrí mega af einhverri ástæðu ekki hlaupa eða nenna því einfaldlega ekki. Fyrir þessa einstaklinga er sund tilvalin íþrótt, bæði til þess að koma sér í form og eins til að stunda skemmtilega tómstundaiðju.

Sund er að sumu leyti ákjósanlegri þjálfunaraðferð en hlaup. Ein ástæða þess er sú að vatnið hefur þá eiginleika að gera mann „léttari“ þannig að álag á liði og vöðva verður minna en á þurru landi. Þannig eru álagsmeiðslí sjaldgæf í sundi og er slík hreyfing því góður kostur fyrir þá sem þegar eiga við meiðslí að stríða. Þá er sundþjálfun jafnframt tilvalin fyrir eldra fólk, þá sem eru of þungir, þá sem eiga erfitt með hreyfingar, fólk með bakmeiðslí, þungaðar konur o.fl.



Þá er sund einnig tilvalin þjálfunaraðferð þar sem hún styrkir hjarta- og æðakerfið, lungu og vöðva líkamans.

### Hvernig byrjar þú ?

Fyrsta hindrunin sem þú þarft að yfirstíga er að taka ákvörðunina um að synda út í lífið ef svo má að orði komast. Þú þarft ekki að vera sérstaklega góður sundmaður til þess að komast á auðveldan og skemmtilegan hátt í gott form.

Þegar búið er að taka ákvörðunina er mikilvægt að koma sér af stað og fara eftir þessari áætlun en þannig ætti að vera auðveldara fyrir þig að koma sundiðkun þinni inn í „stundaskrá“ dagsins.

Finndu einhvern til þess að synda með. Þá er gott að setja sér markmið en gættu þess að hafa þau raunhæf. Í byrjun er best að notast við einfalda tækni. Það er ekki nauðsynlegt að hafa fallegasta stílinn í sundlauginni en hins vegar er nauðsynlegt að framkvæma rétt sundtök og að sjálfsgöðu þarftu að anda rétt. Ef þú tileinkar þér rétta tækni í byrjun kemstu auðveldar áfram í vatninu og einnig munt þú geta synt lengri vegalengdir.

### Hvar og hvenær?

Á Íslandi er auðvelt að komast í sund þar sem nóg er af heitu vatni. Því er auðveldara fyrir okkur Íslendinga að nálgast góða sundaðstöðu en á mörgum öðrum stöðum í heiminum. Opnunartímar sundstaða eru mismunandi en margir hefja daginn á því að fara í sund enda eru flestir sundstaðir á Íslandi opnaðir snemma.

### Útbúnaður:

Til þess að losna við sviða og rauðbólgin augu skaltu nota sundgleraugu, sérstaklega ef þú ert viðkvæm/-ur fyrir klór.

Sumum finnst óþægilegt að fá vatn í nefið við sundiðkun og ef þetta er vandamál skaltu fá þér nefklemmu. Sundhettu eða eyrnatappa er einnig hægt að nota ef fólk vill síður fá vatn í eyrun, en sundhetta hlífir jafnframt hári, minnkar mótstöðu og er afar gott að hafa ef synt er í útilaug í frosti.

### Hversu oft og hversu langt?

Reglubundin þjálfun er mikilvæg. Sundþjálfun þrisvar í viku er tilvalin og því er þjálfunaráætlunin í þessum bæklingi miðuð við það. Ef þú kemst hins vegar ekki í laugina oftast en einu sinni eða tvisvar í viku þá er það að sjálfsgöðu betra en ekki neitt.

Í byrjun áætlunarinnar er gengið út frá að þú getir synt 300 metra, með einu eða tveimur hléum.

Þótt þú sért ekki reiðubúin/-n að synda svo langt þá skaltu ekki gefast upp strax. Þetta kemur allt saman hægt og rólega. Mundu bara að ekki er hægt að stytta sér leið þegar verið er að byggja upp þol og vöðvastyrk.

### Eftir sund

Á mörgum sundstöðum er hægt að fara í gufubað eða heita potta og eru margir sem nýta sér það. Vöðvarnir mýkjast í hitanum og þess vegna er gott að teygja á vöðvum í gufubaðinu. Vöðvarnir verða með þessu betur undir það búinir að takast á við næstu æfingu.



Bæklingurinn er upphaflega gefinn út af Trimmnefnd Danmerkur sem gaf ÍSÍ góðfúslegt leyfi til þýðingar. Þessari útgáfu er ætlað að mæta þörfum fyrir leiðbeiningar um almenningsíþróttir.

Bæklingurinn er gefinn út sem hvatning til fólks um að stunda reglulega líkamsrækt. Niðurstöður hóprannsóknna Hjartaverndar benda eindregið til að reglubundin hreyfing:

- minnki áhættu á að fá kransæðasjúkdóma um þriðjung
- dragi verulega úr heildardánartíðni af völdum ýmissa sjúkdóma s.s. krabbameins

Reglubundin hreyfing er fjárfesting til heilsu og sýnt hefur verið fram á að það er aldrei af seint að byrja að hreyfa sig.

Látið hreyfingu vera það sem þið viljið gera, en ekki það sem þið þurfið að gera.



Sund  
góð leið til heilsuþóttar



Þýðandi: Hjördís Guðmundsdóttir, íþróttakennari  
Ljósmyndir: Arnaldur Haraldsson

Bæklingurinn er gefinn út með styrk Íþróttanefndar Ríkisins.

Útgefandi: Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands  
Íþróttamiðstöðinni Laugardal • Engjavegi 6 • 104 Reykjavík  
Sími: 514-4000 • Fax: 514-4001 • Netfang: isi@isisport.is • Veffang: www.isisport.is



