

Tre skott på mål duger inte som uppvärmning

En färsk FOA-rapport rekommenderar att rökdykarens fysiska kapacitet bör vara 10-15 procent högre än vad som krävs i AFS 1995:1. I rapporten fastslås att det är önskvärt att minikapaciteten höjs till den nivå som rekommenderas vid nyrekrytering av rökdykare. Vidare konstateras att den mest belastande faktorn under en rökdykning är värmen. För att klara värmen och arbetet krävs en bra fysisk kapacitet. Det krävs alltså muskelstyrka och god kondition för att förebygga skador och slitage. Vi hoppas att denna omgång av "Sirenen's räddningsskola" ska hjälpa dig i räddningstjänsten att höja din personliga fysik, oavsett om du jobbar hel eller deltid.



Innan man påbörjar ett fyspass bör man tänka till. Det gäller särskilt för den med ansvar att planera passet för arbetslaget. Vilka förutsättningar har de närvarande i dag? Vilka speciella förutsättningar har stationen? Tänk på att fyspasset ska:

- utformas så att det, så långt det är möjligt, anpassas till yrkesrollen.
- läggs upp så att det passar åldrar mellan 20 och 60 år.
- vara varierat, allsidigt och skadeförebyggande.

Planeringen ska vara långsiktig. Ni ska i bästa fall fysa ihop i 30-35 år, minst tre gånger i veckan. Detta ställer höga krav på planeringen och genomförandet av passet.

- planeras så att gruppen håller ihop, eftersom beredskapen måste hållas.
- anpassas så att de som deltar inte bara klarar själva fyspasset utan också ett larm under passet eller direkt efteråt. Fyspasset ska innehålla en uppvärmning, en huvuddel med styrka och kondition och avslutas med smidighet och bastu.

Minskar skaderisken

Varför är det så viktigt att värma upp? Så gott som allt arbete kräver att syre forslas ut från lungorna med hjälp av hjärtat, till musklerna som ska utföra arbetet. En uppvärmning medför en omfördelning av blod från de inre organen ut till muskulaturen. Syresättningen ökar därmed, liksom din arbetskapacitet. Temperaturen höjs i musklerna och samspelet mellan nerver och muskler förbättras. Elasticiteten i senor och bindväv ökar och lederna smörjs med ledvätska. Därigenom minskar risken för skador eftersom kroppen redan är förberedd på arbete. Det är väldigt belastande för kroppen och hjärtat att rivstarta. Med andra ord – tre skott på mål duger inte som uppvärmning.

Syftet med uppvärmningen är alltså att få igång hela kroppen. Vikten ska läggas vid att hjärta, muskler och leder får en mjukstart. Uppvärmningen behöver inte ta mer än tio minuter, men det är mycket väl använd tid. Det är viktigt att kroppen hålls varm under uppvärmningen. Behåll gärna överdragskläderna på. Vilken uppvärmning ni väljer beror ju självklart på vad som finns att tillgå.

Några förslag

Lättaste sättet att värma upp är att jogga i 10-15 minuter. Variera med indianhopp och hoppsasteg. Utnyttja de redskap som ni tänkt använda under fyspasset, till exempel bollen och klubban. Utnyttja de möjligheter/kunskaper som skiftet har. Här några exempel:

Kurirstafett: Skiftet delas i två grupper. Förste man i grupp 1 springer till förste man i grupp 2, som springer till andre man i grupp 1 och så vidare.

Slingerstafett: Samma som ovan, men runt koner placerade på olika sätt. Utöka banan med att ställa något hinder ivägen. En bänk man ska passa vid sidan om och själv hoppa över, en häck som man ska under och så vidare.

Kvadraten: Gruppen står i en kvadrat eller cikel. En i mitten som ska försöka ta bollen som de andra passar emellan sig.

Doppandboll: Tvåmål, där mål görs genom att lägga bollen på mållinjen. Innan man passar måste man "doppa" bollen i marken. Man får inte springa eller dribbla med bollen. Medspelarna ska försöka komma ur passningsskugga för att få bollen. Ingen kroppskontakt! Rundbadminton: Spelet ska gå mellan serverutorna. Den som missar får som "straff" göra tio situps, armhävningar, rygglyft eller liknande. Man åker aldrig ut.



Att använda kroppen som belastning räcker långt

Fyspasset varierar från tung styrketräning till smidighetsövning. Här några förslag till träningsmetoder.

Det finns olika sätt att styrketräna. Man kan träna maximal styrka, där man lyfter tungt ett fåtal gånger, uthållig styrka, där du lyfter lätt många gånger och du kan träna allt däremellan. Man kan använda sin kropp som belastning eller träna med maskiner. Att använda kroppen som belastning räcker långt. Arbeta ensam eller i par. Kör du på egen hand kan du sätta ihop en cirkelträning med olika stationer som situps, rygglyft, armhävningar och annat. Arbeta i 30 sekunder, vila i 30 eller kör intervall som passar dig. Att två tränar tillsammans är inte alltid ergonomiskt rätt, men det är roligt. Parträningen ger möjlighet till mer variation på styrkeövningar, utan att man behöver ha tillgång till utrustning. (Se bilderna intill.)

Maskiner mer allsidiga

Styrketräningsmaskiner kan göra träningen ännu mer allsidig. Koncentrera arbetet till den muskelgrupp du ska träna. Arbeta i muskelns hela längd och jobba med muskeln både i förkortning och förlängning. I styrketräning med vikter talar man om repetitioner och set. Repetitioner är hur många gånger man utför en rörelse och set är hur många omgångar man gör den. Är målet att träna grundstyrka kan 8-12 repetitioner och 3-4 set vara lämpligt. Belastningen ska vara så att du känner att de sista repetitionerna i varje set är riktigt tunga. Belastningsnivån anses då vara 70-80 procent av den maximala kapaciteten. Nybörjare bör använda lättare vikter och inledningsvis lära sig att utföra rörelsen rätt. För att göra det roligare för skiftet och för att få alla att hänga med kan man lägga upp passet som en cirkelträning.

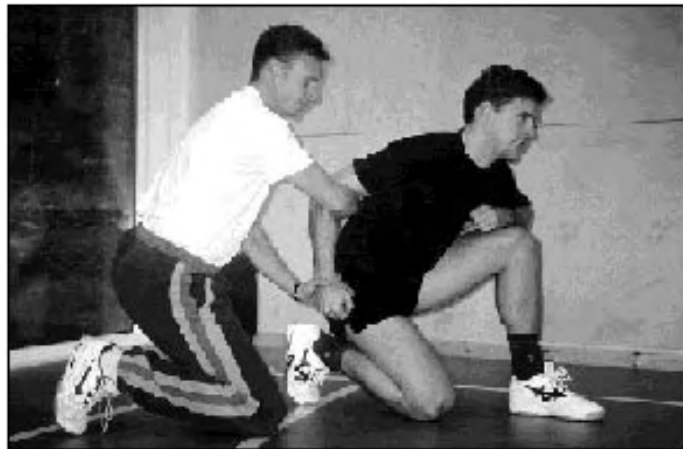


Liggande benpress. Vid parövningar är det extra viktigt att göra rörelsen rätt. Det är lätt att hamna i "fel" arbetsvinklar. Det är alltid den som utför övningen som avgör hur tung belastningen skall vara. Bromsa rörelsen ner och pressa uppåt.

Kondition Det finns mängder av sätt att träna kondition. Med konditionsträning menas att hjärtat belastas och uthålligheten förbättras lokalt ute i musklerna. I regel räcker det med att träna tre gånger i veckan, men minst en halvtimme åt gången. Ju större och fler muskelgrupper som aktiveras desto effektivare. Konditionsträning är pulshöjande träning. Vanlig konditionsträning är löpning, innebandy, fotboll, gymna, aerobics, basket och så vidare. Är ni ute och springer tillsammans kan ni göra springlekar. Det är viktigt att hålla ihop gruppen. De som har lättare att löpa snabbt kan springa fram en bit och sedan tillbaka till gruppen. Alternativet är att långsammaste man bestämmer hastigheten. I lagsporter är det viktigt att alla deltar. Utnyttja möjligheten att rotera laguppställningen så att inte samma kille alltid är målvakt. Hyrs gympainstruktör eller liknande in måste hon/han instrueras så att passet anpassas till gruppen. Brandpersonal vill i regel ha tyngre styrka och mindre hopp och studs än normalt. Ett annat sätt att träna kondition är att lägga upp en cirkelträning med

pulshöjande stationer som hopprep, upphopp, ruscher, hinderbana, häckar, skridskohopp och så vidare.

”Crosstraining” Kombinera löpturen med att stanna upp och göra övningar som situps, upphopp, ruscher, armhävningar, rygglyft, etcetera, så kallad ”crosstraining”. Ett annat sätt att kombinera styrka och kondition utomhus är ”stjärnorientering”. Använd brandbilen eller stationen som mittpunkt. Placera ut 5-10 kontroller 75- 150 meter bort. Vid varje kontroll finns en uppgift såsom att ruscha tillbaka, bära slangkorg, situps eller hoppa på sidan tillbaka. Man kan också ordna en cirkelträning, där du blandar styrka och pulshöjande stationer. I



Triceps. Den som utgör motståndet låser kamratens arm så att rörelsen kan göras strikt. Pressa armen bakåt och uppåt. Bromsa tillbaka.

simhallen är det lätt att kombinera styrka och kondition. Man behöver inte bara motionssimma. Arbeta med vattenvaneövningar – pumpen, kullerbyttor, trampa vatten och annat. Öva livräddning och nerdykning med och utan fenor och cyklop. Lägg in pulshöjande stafetter med inslag av styrka, till exempel armhävningar och situps på bassängkanten. Fler tips på övningar kan du få i Curt Malmstens bok ”Vattenträning”.



Situps med överlämning utav boll. Börja med svanken i golvet och böjda ben. Lås inte varandras fötter.

Smidighet Fyspasset avslutas med rörlighetsträning. Den syftar till att underhålla den rörlighet man har och till att förlänga kraftigt förkortade muskler. En kort och stram muskelatur ger större dragpåkänning i muskelfästena, vilket kan leda till muskel-och senfästesinflammationer. En kort muskelatur minskar rörligheten i den led den passerar. Stram muskulatur drabbas i högre grad av till exempel muskelbristningar.

Det finns två metoder, stretching och katmetoden. Stretching innebär att muskulaturen tänjs ut tills det stramar ordentligt och hålls kvar i det läget i 20-30 sekunder. Upprepa två-tre gånger. kat står för kontraktion, avslappning och töjning. Spänn muskeln, som ska töjas i cirka 5 sekunder, slappna av i 3. Sedan ut i töjningsläge, där det stramar ordentligt och håll i minst 15 sekunder. Utför rörlighetsträningen långsamt för att inte aktivera de senrika organen i muskler eller sensor som reagerar på häftiga rörelser och spänner muskeln i stället för att slappna av. Stretcha i första hand de muskler du använt under fyspasset . Du kan läsa mer i boken Anatomi och rörelselära inom idrotten av Rolf Wirhed.

Förebygg skador För att undvika skador, speciellt under bollsporterna, finns det en enkel regel – skapa egna regler och följ dem! Andra tips är att ha skyddsglasögon vid innebandy. Utrustningen ska anpassas så att den minskar risken för skador. Exempel är innefotboll i stället för riktig fotboll, fyll innebandybollen så att den inte flyger så högt eller se till att ni får möjlighet att köpa in rätt sorts skor – en bra investering för framtiden.

Vems ansvar? Vem är det som ser till att det här genomförs? Jo, främst du själv. För att du ska klara yrket som brandman måste du ta ansvar för din egen träning. Du har valt ett yrke som kan utsätta kroppen för extrem belastning.

Heltidsanställd personal kan träna på arbetstid, men ofta krävs också en och annan joggingtur på fritiden.

Självklart ställs det ännu högre krav på självdisciplin hos majoriteten av landets brandmän, deltidarna. Ju

äldre man blir, desto tuffare blir det att klara fyskraven. Den maximala syreupptagningsförmågan för män sjunker med 0,4 ml/min x kg/år. Det betyder att ju äldre du blir desto viktigare är det att du vårdar och tränar din kropp.



Baksidan på låret. Höften i marken. Pressa hämlarna mot ändan och bromsa sedan tillbaka mot marken.



Rygg. Fötterna i golvet och in med hakan. Pressa armbågarna bakåt längs med kroppen så att du arbetar med rygg och mellan skulderbladen. Bromsa tillbaka.

avgörande. Avslutar med några kloka ord som yttrades redan 1870 av Edward Stanley: ”Den som i dag inte vill avsätta tid för motion får i framtiden avsätta tid för sjukdom”

Susanne Jidesten

Lästips: Forsknings Fronten, ett nyhetsblad om forskningsrön kring idrott från hela världen. Fysiska krav på befattningar inom räddningstjänsten, rapport från FOA augusti 1997. Brandman 2000 räddningstjänsten i

Fotnot: Du som har synpunkter på innehållet på de här två sidorna eller vill veta mer än mer än välkommen att kontakta mig (tel 08-590 786 00).

Region syd, rapport FOA och Lecamo AB. Sisu idrottsböcker. Ritueellt, tidning för räddningstjänstens idrotts- och testledare.