

# VÄLKOMMEN TILL RODD

av First Degree Fitness professionelle roddtränare Nick Suess

## ALLT OM RODD

Rodd är en stor sport! Jag insåg det ganska snart efter att jag för första gången för snart fyrtio år sedan började med det och det var långt innan jag ens hade hört talas om ordet "aerobic" eller kom att inse att rodd är nästan den bästa totalkroppsliga aerobiska träning man kan utöva. Alla större muskelgrupper tas i fullt bruk och får en noggrann genomgång. Bara simning är nätt och jämnt i samma liga. Och rodd är inte viktbärande, vilket gör den speciellt lämplig för dem som inte längre är helt unga. Jag ror fortfarande efter alla dessa år, tävlar fortfarande som veteran och jag är bara barnet på den nivån. Jag vet människor som vid närmare 90 års ålder fortfarande är aktiva.

Jag har varit roddinstruktör i många år nu och under de senaste årtiondena har jag specialiserat mig på att träna nybörjare i mogen ålder, vem som helst som inte lärde sig det i tonåren eller i tidiga tjugoåren men som nu tycker att det kan vara en god idé att göra ett försök. Och man är aldrig för gammal för att lära sig. Jag har haft nybörjare i 70-årsåldern som har lärt sig fort och har stort nöje av sporten.

## FIRST DEGREE FITNESS – FLUID ROWER

Och det är därför som folket på First Degree Fitness, som jag har känt personligen i några år nu, kom och bad mig att ansluta mig till dem och dela min sakkunskap med nuvarande och framtida kunder via denna hemsida och deras instruktionsbok för Fluid Rower. Och det är verkligen roligt att göra det. Om det får dig intresserad av rodd är det toppen. För en som är passionerat intresserad av sporten som jag, är det naturligtvis "det enda rätta" att ro på vatten men jag inser att inte alla kan göra det. Nu för tiden finns det i alla fall utmärkta maskiner på marknaden som kan ge dig likvärdig aerobisk träning utan att du någonsin får ens ett öra vått.

Fluid Rower är en nykomling i det stora utbudet av roddmaskiner på marknaden men vad som skiljer den från några av de andra är att den har utvecklats av ett team som är måna om att kunderna skall få ut mesta möjliga av den. Det är inte svårt att lära sig ro, men det är viktigt att lära sig grunderna rätt från början hellre än att hålla på med dålig och eventuellt skadlig teknik bara för att ingen har visat dig annorlunda. Tyvärr har jag i gymmen runt om i världen sett alldeles för mycket av detta. Människor som inte fullt ut har kunnat ha nytta av sin träning och löpt risk för långvarig skada under tiden. Men bli inte rädd. Att ro med en maskin ska inte vara farligt men det är sannerligen hård fysisk aktivitet och varje aktivitet som stressar kroppen kan orsaka skada om den inte utförs på rätt sätt. Den goda nyheten är att korrekt teknik faktiskt är mycket lätt att lära sig och precis som det är med att lära sig cykla – när du väl en gång har lärt dig det finns det inget som känns naturligare. Därför, om du är nybörjare i rodd, eller aldrig har fått lära dig det, ta dig tid att studera dessa rader.

Jag ber om ursäkt om mina förklaringar ibland är alltför förenklade, för mycket tillbaka till grunderna, för dig, men jag skriver detta så att det skall vara fullt klart och förstås av alla som inte vet någonting alls om rodd. Någon som för första gången i livet ställs inför en Fluid Rower eller för den delen någon annan aktningsvärd roddmaskin. Du vill ha en bra träning och du vill inte ha ont i ryggen i natt, i morgon eller nästa vecka. Hur ska du börja?

## VAR FÖRBEREDD

Se först till att du är ordentligt förberedd och i lämplig fysisk kondition. Om det råder osäkerhet när det gäller detta, gör ett läkarbesök innan någon träning påbörjas. Andra delar när det gäller att vara förberedd är att du måste vara helt alert och inte under påverkan av alkohol eller humörpåverkande droger, att din vätskenivå är bra och att det har gått en rimlig tid sedan din senaste måltid. Och värm upp ordentligt före träning. Om du inte redan har en egen uppvärmnings- och stretchrutin så tala med en instruktör eller personlig tränare om hur man undviker de skador som kan uppstå av plötslig överansträngning av en oförberedd kropp.

Kontrollera att du har lämpliga kläder. Rodd kräver lite speciella kläder utöver de som används i vanliga sporter. Du kommer att träna på en rörlig sits och lösa saker på kläderna, inklusive dragsnören, som får hänga under midjenivå kan fastna i sitsspåren och hjulen och förorsaka skada på kläder och utrustning och kanske också kroppsskada. Rodd kräver att händerna kan röra sig fritt nära främre delen av kroppen. Skrymmande eller bylsiga tröjor kan stå i vägen för detta och fingertoppar och tummar kan fastna i dem, även här resulterande i eventuella skador. T-shirt och shorts är den enklaste och bästa klädseln och om du har varmt upp bra kommer du inte att vilja ha något varmare.

Och på tal om fingrar och tummar, långa naglar kan orsaka väldigt otäcka självtillfogade skador på knän och lår, så antingen håll naglarna välklippta eller var extra försiktig, om du måste ha dem långa. Ringar kan också förorsaka problem. Ringar på intill varandra liggande fingrar eller mer än en ring på samma finger har en tendens att skava mot varandra. När de gör det kan skinnet tillfälligt fastna mellan dem och detta påskyndar uppkomsten av smärtande blåsor. En del föredrar att använda lätta handskar för att skydda händerna. Utmärkta roddhandskar är billiga och lätt tillgängliga via postorder. För information och priser, kontakta [success@scull.com.au](mailto:success@scull.com.au).

Slutligen skor. Fluid Rowers fotplatta är utformad för att vara mest bekväm med lätta löparskor.

## ATT STIGA PÅ MASKINEN

Du skulle bara kunna hoppa på och dra men att sitta bekvämt, arbeta med god hållning och repetera korrekta kroppsörelser kommer förvisso att ge utdelning. Börja med att bara sitta ned på maskinens sits och se till att din vikt är väl centrerad och jämnt fördelad, huvudet högt och ryggen rak. Lång erfarenhet av att instruera nybörjarroddare har lärt mig att en liten minoritet av människor har en tendens att låta ena axeln hänga ned och luta åt ena sidan när de sitter och dessa människor är alltid omedvetna om att de gör det. Om du har en tränare (eller bara någon annan vänlig assistent) bör de stå bakom din rygg för att kontrollera att din kropp är upprätt och axlarna på samma nivå, men om du är ensam får du använda visuella riktmärken genom att sikta längs maskinen eller, hellre, placera en spegel framför dig för att vara säker på att du sitter rätt.

Så till fötterna. Vilken ställning är rätt för fötterna? Skall hälarna vara ihop eller isär? Är fötterna parallella eller går de utåt vid tårna? Svaret är att det finns inget rätt svar. Vi är alla olika. Men i allmänna ordalag, om fötterna är för vitt åtskilda kommer början av draget (känt som "catch") att bli besvärlig och sakna styrka, och om fötterna är för nära varandra har vi ett allvarligt kulinariskt problem för killarna, känt som "krossade nötter-syndromet", när benen blir raka. Hur ska du veta vad som är bäst för dig? Enkelt. Gör något som du redan vet att du kan. Gå av maskinen och stå helt enkelt rakt med din vikt jämnt fördelad på båda fötterna. Stå stadig och lång, så lång som du kan bli (men undvik en stel militärisk "givakt"-ställning, vilket skulle innebära att slå ihop hälarna) och titta helt enkelt ner på dina fötter. De kommer att ha i det närmaste korrekt avstånd och vinkling för dig.

Fluid Rower är den enda större roddmaskinen som tillåter ett stort antal fotlägen och på den kan du försöka och kopiera din stående ställning. Dra inte åt fotremmarna för hårt. De finns bara där för att förhindra att du faller bakåt vid slutet av draget, så ha dem bara bekvämt över den tjockare delen av fotsulan närmast tårna.

## REPETITION AV KROPPSRÖRELSERNA

Precis som en teaterdirektör vill få en aktör att repetera de kroppsörelser som behövs långt innan ridån ens går upp på premiärkvällen, så skall vi repetera de rätta kroppsörelserna innan vi börjar med allvarlig träning på roddmaskinen – vilket skulle kunna åstadkomma allvarliga problem i ryggen och andra delar av kroppen om vi inte gör det rätt.

Eftersom rodd är en baklängessport startar vi nu normalt på slutet istället för att säga "nu startar vi från första början". Instruktionsprocessen börjar vid slutet av draget genom att hitta rätt läge för det. Därför, som förklarats ovan, sitt på roddmaskinens sits med fötterna i läge på fotbrädan och benen raka. Sitt med huvudet högt och rak rygg och se till att du inte lutar åt ena sidan och att axlarna är i samma nivå. Fluid Rower är speciellt utformad för att ha ett högre sittläge än sina konkurrenter, vilket vi har funnit ger bättre fysisk och fysiologisk uppmuntran mot korrekt upprätt hållning.

Och kom ihåg, om du gör detta rätt, skall din vikt vara jämnt fördelad på sitsen och båda skinkorna skall bära upp lika vikt. Vi rör fortfarande inte handtaget. Det kan vänta lite till.

För att få korrekt kroppsörelse, vilket är viktigt för att undvika ryggproblem, så öva nu att svänga kroppen från höfterna. Inte långt, endast 15 grader framåt vertikalt till 15 grader bakåt. OK, du har inte någon gradskiva till hands inte heller har du någon undanstuvad i hjärnan, men detta är ungefär den vinkel som en stege har när den står lutad mot en vägg. Föreställ dig det. Och en stege är RAK och det skall din rygg också vara, inte böjd, ingen haka som sjunker ner mot bröstet. Tänk bara på det. Rak stege som lutar framåt, lätt svängning genom vertikalen, rak stege som lutar bakåt. Håll huvudet högt hela tiden och låt bara armarna svänga löst utmed sidorna för att underlätta rörelsen. Repetera denna rörelse under några minuter tills den börjar kännas bekväm och 100 % normal.

Vad vi gör här är att börja lära vår kropp den följd av rörelser som innefattar årtaget, och samtidigt som de är mycket enkla är de i viss utsträckning inte intuitiva. Vad innebär detta? Kroppen har en naturlig böjelse att göra någonting annorlunda, men så snart den har lärt sig den nya rörelseföljden, kommer den ihåg det, och det blir sedan "naturligt" för den, och att göra det annorlunda skulle kännas fel.

Nu kan vi börja använda benen. Först av allt, gör detta med kroppen vertikal. Dra upp knäna så att sätet glider framåt mot dina fötter. Hur långt skall man gå? Tills skenbenen är vertikala är en bra måttstock. Allt som är mindre än det innebär att du underutnyttjar benmusklerna, allt som är mer än det innebär att du förminskar returerna, eftersom du går utöver det optimala. Kanske du inte är så böjlig att du kan få skenbenen vertikala. Kanske detta kan bero på att du bär på lite övervikt, vilket troligtvis är därför du är här, och gör något åt det, vilket är jättebra. Och om detta är fallet, gör bara så gott du kan. Om det är så att problem med höft, knä eller ankel begränsar din benrörelse, så skall du söka läkarhjälp för detta.

Kontinuitet i rörelserna är mycket viktigt när det gäller rodd, och vi kan lära oss detta genast genom att svänga armarna medan vi glider. Sväng dem bakåt när benen rätar ut sig och du glider mot "bakåtstopp"-läge, och sväng dem framåt när benen pressas ihop mot "framåtstopp" – början av årtaget. Och den extra rörelsemängden bör göra ihoppresningen lite lättare.

Det råder en populär uppfattning om att rodd är en sport som tar all sin kraft från armarna, axlarna och ryggen. Och den uppfattningen är fel. Alla dessa muskelgrupper spelar en roll, men detta överskuggas stort av benen, de kraftfullaste musklerna i människokroppen och som du har använt sedan tidiga barndomen för att bära upp din vikt, för att driva runt dig och för att ta dig upp för trappor och branta kullar. Och det är dessa benmuskler vi behöver använda till fullo i denna sport. Det är därför som vi sitter på en rörlig sits, och det är därför vi behöver repetera denna rörelse för att få den korrekt.

Endast Fluid Rower erbjuder helt klart utrymme mellan roddarens fötter och sitsen. Ingen besvärande stång mellan benen, inga sidoskenor som tvingar ihop fötterna. Och intressant nog, det är precis så det ser ut i en olympisk roddbåt. Gott om utrymme för att ge roddaren full glidfrihet.

Så när du nu gungar bakåt och framåt på glidskenan så känn kraften i dina ben, en kraft som snart skall överföras till handtaget. Resten av kroppen, ryggen, axlar och armar, är för en stor del av draget endast en förbindelsemekanism mellan benens kraft och handtaget, där resultatet av ditt arbete levereras till maskinen. Börja tänka på detta sätt, så kommer du att göra snabba framsteg.

OK, det är dags att ta upp handtaget!

### **ATT BÖRJA ANVÄNDA HANDTAGET**

Ja, handtagsdags. Ta handtaget i båda händerna och, märk väl, ro ALLTID med båda händerna. Håll inte i det med vita knogar som om du håller fast för livet, utan böj helt enkelt fingrarna om det och låt dem verka som krokarna. Tummarna kan bara vila lätt på undersidan av handtaget. Titta nu på dina handleder. Benen och senorna i handlederna är ömtåliga, så överansträng dem inte. Handlederna ska vara plana med en rak horisontell linje från fingerknogarna till armbågen. Om handleden lutar upp eller ner kommer du att känna av det vid slutet av träningen.

Handtaget på Fluid Rower är ergonomiskt utformat för att ge ett bekvämt grepp, vilket bör möjliggöra ett långt träningspass utan handledsmärta och med optimalt undvikande av blåsor.

När du nu håller i handtaget så titta på dina underarmar. De bör vara horisontella och i rätt vinkel mot handleden, så att tre sidor av en plan rektangel utgörs av de två underarmarna och handtaget mellan dem. Och denna plana rektangel skall bibehållas genom hela årtagsföljden.

### **SLUTET**

Ja, vi tar slutet först. Ta handtaget och gå till slutpositionen. Dina ben är raka, din rygg rak och lutar bakåt som en stege med cirka 15 grader. Huvudet hålls högt. Dra den plana rektangeln mot din kropp så att armbågarna befinner sig vid dina sidor, axlarna bakåt, underarmarna fortfarande horisontala och handtaget en tum (2 eller 3 cm) från ditt bröst. Det är slutpositionen. Memorera den noga.

## GREPPET

Roddare använder ordet "grepp" ("Catch") för att påbörja årtaget, när årorna går ner i vattnet. Rörelserna för att uppnå maximal effekt av detta i en båt är ganska komplicerade, men på land är det mycket lättare. Pressa ihop benen, skenbenen vertikala, eller så nära som det går. Den smarta placeringen av tanken längs med ditt högra knä erbjuder en nyttig visuell referenspunkt för att säkerställa att du konstant har rätt sammanpressning när du jobbar med hastighet, så lägg märke till var dina knän är i förhållande till den nu medan du håller på med dina övningar.

Och se till att hålla ryggen rak och bra och lutande framåt som en stege i 15 grader. Huvudet högt. Armarna helt utsträckta. Den plana rektangeln befinner sig nu rakt ut framför dig. Vi kallar detta läge C, för "Catch", och du är nu färdig att dra.

Men du måste lära dig rätt följd. För att göra detta delar vi in draget i tre ungefärligt lika delar, som vi kallar "drive" ("**drive**"), "dra igenom" ("**ease through**") och "armavslutning" ("**arm finish**"), och de positioner som separerar dem kallar vi D och E, som visas på fotona.



## DRIVEN (DRIVE)

Denna del av draget tillhör benen och endast benen. Föreställ dig en punkt på glidbanan halvvägs genom dess förflyttning. Samtidigt som du håller allt annat i din hållning absolut konstant, så tryck på med benen för att få sitsen genom till den mittpunkten, och stanna där. Kolla nu. Är din rygg fortfarande rak och lutar framåt som en stege? Huvudet fortfarande högt. Är dina armar fortfarande fullt utsträckta? Högst troligt är det inte så vid första försöket, så analysera dina fel och arbeta på dem. Från min långa erfarenhet vet jag att de flesta nybörjare tenderar att göra ett av dessa tre ting.

Majoriteten börjar med att böja armbågarna, trycka dem utåt, så att den där plana rektangeln nu är klämd sönder till en helt annan form. Din hjärna talar om för din kropp att göra detta, så du måste tala om för din hjärna att göra saker och ting annorlunda, håll armarna rakt och kom ihåg den där plana rektangeln. Träna på det.

Den större minoriteten kastar sin kropp bakåt först, så nu är de antingen kapprika eller lutar sig redan bakåt. Om det är du, gör dig en mental bild av att den där stegen som lutar framåt dras bort från väggen utan att dess vinkel ändras. En gång till, du måste uppfostra din hjärna till att göra det rätt, och detta betyder övning.

Den mindre majoriteten glömmer att syftet med träningen är att flytta handtaget. De tillåter kroppen att vika sig framåt så att huvudet går ner, och de skjuter sitsen bakåt samtidigt som de knappt rör handtaget alls. Ett fåtal gör inte detta alltför många gånger sedan de insett hur dumt det ser ut, så om du är en av dem, stanna upp litet och tillåt dig att skratta åt dig själv och öva på att få det rätt!

Så börja bara med att öva själva driven. Benen driver sitsen bakåt halvvägs längs dess förflyttning, armarna fortfarande raka, kroppen fortfarande framåtlutande som den där stegen, ryggen rak, huvudet högt. DRIVE till position D. Öva det.

### **DRA IGENOM (EASE THROUGH)**

Benmuskelnerna fortsätter att arbeta, men nu går kroppen med. Låt oss göra detta i två delar och börja med kroppen. Gå till position D, som beskrivits ovan, sittande på mitten av glidbanan med armarna raka och kroppen lutande framåt. Utan att flytta någon del av kroppen skall du nu gunga från höfterna för att luta bakåt i 15 grader. Upprepa detta tills det känns naturligt.

Låt oss nu lägga till benen. Föreställ dig den punkt där glidbanan befinner sig endast  $\frac{1}{4}$  ut i sin förflyttning från slutet och, medan du gungar kroppen igenom, tryck på med benen så att de går från mittpositionen på glidbanan till en fjärdedel av den. Försök att samordna dessa två rörelser så att de blir samtidigt och fortsätt att öva denna tredjedel av draget tills din kropp har lärt sig det. Och kom ihåg att det fortfarande hittills inte skall vara någon armrörelse upp. Du DRAR IGENOM för att komma till position E med armarna fortfarande rakt ut.

### **ARMAVSLUTNING (ARMS FINISH)**

Ordet "armar" är betonat, eftersom, som nämnts tidigare, en stor majoritet av nybörjarna börjar ta med armarna tidigt. Ja, vid position E är armarna fortfarande raka men nu är det deras tur.

Gå till position E och gör ett starkt positivt ryck med armarna med bibehållande av underarmarnas och handtagets plana rektangel. Så underarmarna arbetar som pistonger och drar rakt bakåt, och armbågarna glider förbi kroppens sidor och snuddar nästan de nedre revbenen. Öva tills du blir van vid detta. Lägg nu till benen, samtidigt med armrycket, och använd upp den sista fjärdedelen av glidbanan så att knälederna är raka. Kroppen skall förbli i den bakåtlutande stegens vinkel genom hela denna fas, kroppen skall fortfarande vara rak och huvudet högt. Motstå frestelsen att tappa hakan mot bröstet när draget är slutfört. Och det är avslutningen (the FINISH), Position F.

### **KOMBINERA ALLT**

Så snart du har dessa tre faser väl förankrade skall du börja kombinera dem. Börja vid Catch, position C, gör driven till position D, följd utan något uppehåll av Ease Through, för att sluta på position E. När du har gjort detta ett dussintal gånger och tycker att det går bra, så börja vid position D, Ease through till position E, följd utan uppehåll av armavslutningen (Arms Finish) till position F. Gör slutligen alla tre tillsammans. Det är ofta en hjälp att ropa "ben, kropp, armar" under dessa tre faser. Försök att till varje pris undvika en tendens till "rumpstöt", där roddaren kommer till en variation av position D, där benen redan har fullgjort sitt arbete och är fullt utsträckta men kroppen har vikt sig framåt och ökad vinkeln till 25 eller till och med 30 grader. Detta följs sedan av en massiv och potentiellt skadlig lyftning av ryggen. Gör det bara inte!

## ÅTERHÄMTNINGEN

Ja, nu har du gjort det hårda arbetet och allt du behöver göra nu är att komma fram igen för nästa årtag. Vi kallar detta "återhämtningen". Bara två punkter att komma ihåg.

1. Få ordningsföljden rätt
2. Skynda inte

Gå in till vilket gym som helst och titta på människor på roddmaskinerna. Du kan ögonblickligen se vilka som är riktiga roddare, eller har blivit väl instruerade, och urskilja dem från resten bara genom att iaktta återhämtningen. För de riktiga roddarna är det mjukt och flinkt men mycket kontrollerat. Du kan nästan känna hur de tar tid på sig för att vrida upp fjädern för nästa stora och imponerande kraftutbrott. För de övriga är det en förtvivlad ansträngning och särskilt när du ser deras händer gå upp över en puckel (?) för att undvika att kollidera med deras knän.

Ja, att få händerna förbi knäna är knepet. Hur gör man? Lätt. Få ordningsföljden rätt. Håll bara knäna nere tills händerna är förbi dem. Från avslutningen (Finish), position F, skjut snabbt bort händerna. Rör ingen annan del av kroppen. ARMARNA BORT till position A. Nu, vid denna punkt när armarna sträcks ut, uppmuntrar händernas och handledernas framåtgående rörelse effektivt kroppen att följa med, med höfternas sväng från bakåtlutande "stege" till framåtlutande "stege". KROPPEN till position B. Och se bara – som genom ett trolleri är dina händer nu framför dina knän. Du behöver inte oroa dig för att bli tvungen att lyfta över dem.

Allt du behöver göra nu är att glida framåt till fyll ihoppresning, med armarna raka och kroppen i sin 15-graderslutning, rak som en stege, huvudet högt, så kommer du tillbaka till Catch, position C, för att fullborda den perfekta årtagsföljden. Och här kommer vi till punkten om att inte skynda. En effektiv rodd uppnås genom att ge kroppen en hel sekunds full vila genom hela återhämtningsfasen. Det hårda arbetet kommer snart nog, men överdriven snabb rörelse fram och tillbaka på glidbanan skulle vara ganska tröttsamt även om du inte hade ett handtag att dra i. Roddinstruktörer pratar om "proportionen" mellan tiden åorna är i luften jämfört med deras tid i vattnet, och 2:1 är en bra siffra att eftersträva på alla nivåer från nybörjare till olympier. Titta på en olympisk final så kan du höra hur kommentatorerna berättar om lagens årtagsproportioner (antal årtag per minut) och det är vanligtvis en siffra runt 40. Det betyder att årtagsföljden tar 1 ½ sekund, så vid 2:1 är åorna i luften en sekund och i vattnet en halv sekund vid varje drag. Låt din totala återhämtningstid från Finish tillbaka till Catch bli minst en sekund även om du är ute efter en medalj!

## HUR DU SKA TÄNKA OM DIN RODD

Rodd är en sport som är högeligen meditativ, med det hypnotiska upprepadet av enkla kroppsörelser. Lägga märke till att vi vid beskrivningen av ordningsföljden började med C, gick till D, E, F och fortsatte med A, B och tillbaka till C. Varför inte börja vid A. Tja, roddcykeln har ju varken början eller slut. Det är lite som buddisternas Karma-begrepp, enligt vilken livet uppfattas som ett alltid snurrande hjul. Det roterande vattenhjulet på Fluid Rower indikerar på många sätt att dess designers känner till och förstår dessa principer mycket väl och tänkte speciellt på det som jag nu ska komma till. Du förstår, vana roddare arbetar mentalt på detta sätt runt roddcykeln. Det är inte framåt och bakåt, det är runt och runt. Detta uppmuntrar ett meditativt sinnestillstånd, vilket i grund och botten innebär att du avslutar din träning fysiskt utmattad men mentalt uppgigad och avslappnad och till 100 % redo för resten av dagen. Och det är det som Fluid Rower ger sina ägare.

Och för att sammanfatta, ordningsföljden i bokstäverna som börjar med ett C liknar nästan en musikskala förutom att vi missade G. Finns det ett G i rodd? Naturligtvis. För att tala amerikanska: Gee, it's Great!