UPPVÄRMNING OCH SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING FÖR BADMINTONSPELARE

BADMINTON SWEDEN

Inledning

En väl genomförd uppvärmning förbereder den aktiva, så väl fysiskt som mentalt, på den stundande uppgiften som träningen eller tävlingen innebär. Om uppvärmningen utförs på rätt sätt kan den även minska skaderisken.

Inför en komplex idrott som badminton bör uppvärmningen bestå av tre till fyra komponenter:

1. Generell uppvärmning
2. Rörlighet
3. Skadeförebyggande övningar
4. Specifik uppvärmning inklusive aktiveringsövningar

Den generella uppvärmningen syftar till att få upp kroppstemperaturen, vilket ger en akut förbättrad prestationsförmåga. Den generella uppvärmningen kan bestå av kontinuerlig jogging eller cykling men kan med fördel även innefatta mer koordinativt krävande övningar för hela kroppen. Exempel på detta är carioca-steg, indianhopp, chasse-steg eller hoppa hopprep.

Därefter är det lämpligt att lägga in rörlighetsövningar. Åtminstone om spelaren behöver förbättra sin rörlighet för att kunna utföra de badmintonspecifika rörelserna på ett adekvat sätt. Eventuella rörlighetsövningar i uppvärmningen bör därför individanpassas.

Ett annat sätt att förbereda sig för de idrottsspecifika rörelserna är att utföra skadeförebyggande övningar. Skadeförebyggande program som Knäkontroll har visat sig minska risken för knäskador inom bollidrotter som fotboll och innebandy. För kastidrotter som handboll har motsvarande program för axlarna minskat risken för just axelskador. För badmintonspelare är det därför sannolikt viktigt att utföra övningar med fokus på såväl knä- som axelkontroll.

Uppvärmningen bör avslutas med mer specifika moment, vilka efterliknar den typen av rörelser och aktiviteter som spelaren ska utföra i kommande övningar. Det kan exempelvis vara teknik- eller spelövningar med successivt ökad intensitet. Uppvärmningen kan med fördel även avslutas med aktiveringsövningar i form av explosiva hopp- eller sprintövningar. Dessa förbereder kroppen på de snabba rörelser som ska utföras på banan och förbättrar prestationsförmågan.

Uppvärmningsprogram för badmintonspelare

Nedan följer ett rekommenderat uppvärmningsprogram för badmintonspelare, vilket ska utföras både under försäsong och tävlingssäsong. Programmet består av generell uppvärmning, knä- och axelkontroll samt aktiveringsövningar.

Hur den generella uppvärmningen ska utföras lämnas fritt till spelaren eller föreningen. Det viktiga är att spelaren höjer kroppstemperaturen.

Uppvärmningsprogrammet går sedan vidare med knä- och axelkontroll. För att få större variation i uppvärmningen finns två alternativ av knä- och axelkontroll. Båda alternativen består av fem övningar som involverar hela kroppen.

Hur många set och repetitioner som ska utföras beror på hur ofta övningarna utförs, hur stor den totala träningsbelastningen är och hur utmanande övningarna upplevs. Som utgångspunkt kan övningarna utföras i två set med 6-12 repetitioner. Tanken är att du ska känna dig uppvärmd men inte ordentligt trött när du är färdig med övningarna.

Övningarna finns beskrivna i tre nivåer för att alla spelare ska få en lagom utmaning under uppvärmningen. Spelarna ska bli trötta i musklerna av övningarna men ska klara av att utföra alla repetitioner med god teknik. Övningarna bör utföras med en låg volym på en låg nivå första veckorna så kroppen hinner vänja sig vid belastningen. Om du får ont eller besvär i samband med att övningarna utförs rekommenderas att du söker medicinsk rådgivning.

Uppvärmningen avslutas med aktiveringsövningar i form av hopp- och sprintövningar. Övningarna ska utföras så explosivt som möjligt. På så sätt är spelaren förberedd på de snabba rörelser som ska utföras på banan. Beroende på fokus för den efterföljande träningen kan aktiveringsövningarna bytas ut mot andra mer passande moment.

Uppvärmningsprogram för badmintonspelare

Del 1: Generell uppvärmning
Jogging, cykling, hopprep eller motsvarande i cirka 5 minuter.

Del 2: Knä- och axelkontroll		
Alternativ A		
Nivå 1	**Nivå 2**	**Nivå 3**
Stjärnutfall	Stjärnutfall med händerna på huvudet	Stjärnutfall med hopp
Draken	Draken med väderkvarn	Draken med gummiband
Skridskohopp med stopp	Skridskohopp med stopp var tredje	Skridskohopp med upphopp
Klättrande plankan	Plankan med diagonallyft	Plankan med förlängning
Kobran	Y-drag med gummiband	Excentrisk diagonalsänkning
Alternativ B		
Nivå 1	**Nivå 2**	**Nivå 3**
Utfallssteg	Snap downs i splitstående	Utfallshopp med stopp
Enbensknäböj ”klockan”	Skater squat	Pistol squat
Enbenshöftlyft	The glider	Nordic hamstring exercise
Bågskytten	Utåtrotation i axelhöjd	Rodd-rotation-press
Armhävningar på knäna	Armhävningar	Armhävningar med klapp

Del 3: Aktiveringsövningar
10 m sprint
10 m sprint baklänges
5 maximala upphopp

Knäkontroll och axelkontroll – Alternativ A

Stjärnutfall
Att tänka på vid utförande av stjärnutfall:

- Knäna ska peka sig i samma riktning som fötterna.
- Bibehålla höftbred fotisättning – tänk att du ska gå på räls och inte på lina.
- Ta stora kliv och försök skjuta dig tillbaka till utgångspositionen utan att släpa utfallsbenet i golvet.

Svårighetsgrad 1 – Stjärnutfall

- Utför utfallssteg i fem riktningar per ben: rakt framåt, diagonalt framåt, sidled, diagonalt bakåt och rakt bakåt.

Instruktionsfilm för stjärnutfall



Svårighetsgrad 2 – Stjärnutfall med händerna på huvudet

- Samma utförande som svårighetsgrad 1 men händerna ska vara placerade på huvudet.

Instruktionsfilm för stjärnutfall med händerna på huvudet



Svårighetsgrad 3 – Stjärnutfall med hopp

- Samma utförande som svårighetsgrad 1 med skillnaden att du ska hoppa ut i ett utfall i respektive riktning. Ta dig sedan tillbaka till mitten med ett explosivt frånskjut från utfallsstående.

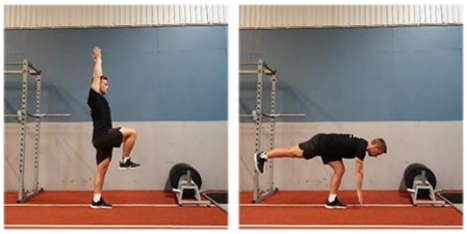
Instruktionsfilm för stjärnutfall med hopp

Draken

Att tänka på vid utförande av draken:

- Håll stödjebenets knä lätt böjt rakt över foten.
- Bibehåll ryggens normala kurvatur genom hela rörelsen.
- Sträva efter att ha höger och vänster höft i samma höjd genom hela rörelsen.
- Sträva efter att ha bålen plant mot underlaget i bottenläget; tänk att du ska kunna lägga en boll i ländryggen utan att den rullar av.

Svårighetsgrad 1 – Draken



- Ställ dig på ett ben med armarna rakt upp mot taket och det fria benet böjt till 90° i knäled och höftled.
- Luta dig framåt genom att böja i höften samtidigt som du för armarna ner mot golvet och sträcker ut det fria benet rakt bakåt.
- I bottenläget har du överkroppen och det fria benet i horisontellt läge och armarna rakt ner mot golvet.
- Ta dig tillbaka till utgångspositionen och upprepa.

Instruktionsfilm för draken

Svårighetsgrad 2 – Draken med väderkvarn



Utförandet liknar svårighetsgrad 1 men skiljer sig på några punkter:

- Ställ dig på ett ben med det fria benet böjt till 90° i knäled och höftled. Armarna hålls rakt utåt sidan.
- Luta dig framåt genom att böja i höften till dess att överkroppen och det fria benet är horisontella.
- Rotera på överkroppen så ena handen nuddar foten i golvet och den andra handen pekar upp mot taket.
- Rotera sedan åt andra hållet på samma sätt innan du reser dig upp till utgångspositionen.

Instruktionsfilm för draken med väderkvarn

Svårighetsgrad 3 – Draken med gummiband



- Ställ dig på ett ben med armarna rakt upp mot taket och det fria benet böjt till 90° i knäled och höftled.
- I motsatt hand håller du i ett gummiband som är fäst rakt framför dig. I utgångspositionen är armen sträckt rakt upp ovanför huvudet. Armen ska sedan peka i samma riktning som bålen.
- Luta dig framåt genom att böja i höften till dess att överkroppen, det fria benet och armen med gummibandet är horisontella.
- Ta dig tillbaka till utgångspositionen och upprepa.

Instruktionsfilm för draken med gummiband

Skridskohopp

Att tänka på vid utförande av skridskohopp:

- Knäna ska peka i samma riktning som fötterna.
- Försök landa mjukt med god knä- och bålkontroll.
- Tryck ifrån kraftfullt mot underlaget vid skridskohoppen, men hoppa inte längre än att du kan utföra övningen med god kontroll.

Svårighetsgrad 1 – Skridskohopp med stopp

- Stå på ett ben, utför ett enbenshopp i sidled och landa med andra benet.
- Landa kontrollerat och hitta balansen med knät pekandes i samma riktning som foten.
- När du står stadigt på benet utför du ett enbenshopp i sidled tillbaka till första benet.




Instruktionsfilm för skridskohopp med stopp

Svårighetsgrad 2 – Skridskohopp med stopp var tredje

- Utför skridskohopp framåt och stanna upp efter var tredje hopp. Vartannat stopp kommer därför ske på höger ben och vartannat stopp på vänster ben.




Instruktionsfilm för skridskohopp med stopp var tredje

Svårighetsgrad 3 – Skridskohopp med upphopp

- Stå på höger ben, utför ett enbenshopp i sidled.
- Landningen på det vänstra benet övergår direkt till ett enbenshopp rakt uppåt.
- Landa på vänsterbenet och utför ett skridskohopp tillbaka till högerbenet. I landningen på högerbenet utför du ett enbenshopp rakt upp mot taket.
- Landa på höger ben och upprepa.
- Det är varken längden eller höjden på hoppen som är det viktiga. Fokusera i stället på att ha en god knäkontroll och en kontrollerad rytm på hoppen!




Instruktionsfilm för skridskohopp med upphopp

Plankan

Att tänka på vid utförande av plankan:

- Du ska ha kroppen i en rak linje och en stabil bål genom hela rörelsen.
- Du ska inte svanka! Försök i stället att plana ut svanken genom att tippa bäckenet bakåt.

Svårighetsgrad 1 – Klättrande plankan

- Stå i plankanposition med underarmar och tår i golvet.
- Ta dig upp till armhävningsposition och tillbaka ned till plankanposition. Alternera mellan att börja med höger eller vänster arm.

Instruktionsfilm för klättrande plankan



Svårighetsgrad 2 – Plankan med diagonallyft

- Ställ dig i plankanposition.
- Lyft på höger arm och vänster ben samtidigt. Sträck armen rakt framför huvudet.
- Sätt sedan ner armen och benet igen och utför samma rörelse med vänster arm och höger ben.

Instruktionsfilm för plankan med diagonallyft



Svårighetsgrad 3 – Plankan med förlängning

- Ställ dig i armhävningsposition.
- Flytta fötterna steg för steg så händer och fötter hamnar så långt ifrån varandra som möjligt.
- Utför sedan motsvarande vandring med fötterna tillbaka till utgångspositionen.
- Du ska ha kroppen i en rak linje och en stabil bål genom hela rörelsen. Du ska inte svanka!

Instruktionsfilm för plankan med förlängning



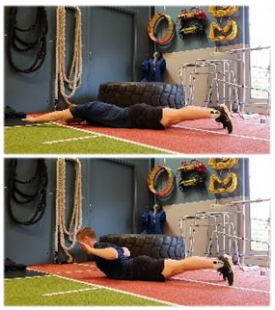
Skulderstabilitet

Att tänka på vid utförande av övningarna:

- Utför rörelsen i ett kontrollerat tempo och se till att trycka ihop skulderbladen i toppläget.
- Övningarna i stående ska utföras med en stolt, stabil hållning genom hela rörelsen.

Svårighetsgrad 1 – Kobran

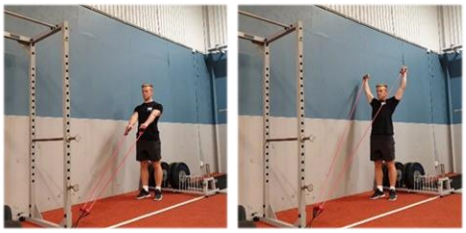
- Ligg på mage med armarna sträckta rakt framför huvudet.
- Utför en ryggresning samtidigt som du drar ihop skulderbladet och för armbågarna ner mot sätet.
- Återgå till utgångspositionen i ett kontrollerat tempo utan att lägga ner armarna mot golvet.



Instruktionsfilm för kobran

Svårighetsgrad 2 – Y-drag med gummiband

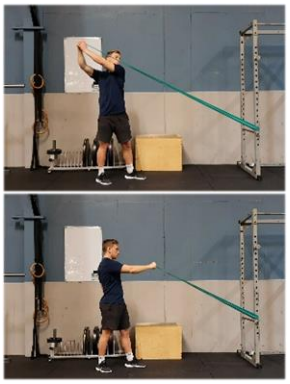
- Fäst gummibandet lågt ner mot golvet.
- Börja med armarna hängandes i sidan med lätt spänning i bandet.
- Lyft armarna uppåt och bakåt till en slutposition där din kropp bildar ett Y. I startpositionen har du handflatorna vända bakåt och i toppläget har du handflatorna vända framåt.
- Sänk kontrollerat armarna till utgångspositionen och upprepa.



Instruktionsfilm för Y-drag med gummiband

Svårighetsgrad 3 – Excentrisk diagonalsänkning

- Fäst gummibandet lågt ner mot golvet.
- Stå med ena foten snett framför den andra och håll överkroppen i en stolt hållning.
- Håll gummibandet i ena handen med hjälp med den andra armen att drar du gummibandet diagonalt uppåt, bakåt.
- Sänk sedan långsamt ned armen till utgångsposition.



Instruktionsfilm för excentrisk diagonalsänkning

Knäkontroll och axelkontroll – Alternativ B

Utfallssteg

Att tänka på vid utförande av utfallssteg:

- Knät ska peka i samma riktning som foten.
- Fötterna ska placeras höftbrett isär, tänk att du går på räls och inte på lina.
- Ha en upprätt överkropp med stolt hållning under hela rörelsen.
- Utför rörelserna i ett kontrollerat tempo.

Svårighetsgrad 1 – Utfallssteg



- Ställ dig med fötterna höftbrett isär, sträckta ben, upprätt överkropp och händerna på höfterna.
- Ta ett stort kliv framåt och sänk därefter ner kroppen tills det bakre knät är strax ovanför golvet. I bottenläget har du ungefär 90 grader i knälederna och överkroppen är upprätt.
- Skjut sedan ifrån ordentligt med det främre benet så att du återgår till utgångspositionen utan att släpa främre foten i golvet.

Instruktionsfilm för utfallssteg

Svårighetsgrad 2 – Snap downs i utfallsstående



- Ställ dig i med ena foten framför den andra med fötterna höftbrett isär. Placera händerna på höfterna och ha en upprätt överkropp.
- Sänk dig ner i utfallsposition så snabbt du kan och bromsa rörelsen precis innan det bakre knät nuddar golvet.

Instruktionsfilm för snapdowns i utfallsstående

Svårighetsgrad 3 – Utfallshopp med stopp



- Ställ dig i med ena foten framför den andra med fötterna höftbrett isär. Placera händerna på höfterna och ha en upprätt överkropp.
- Hoppa upp och växla position med benen så du landar i utfallsposition med det andra benet fram.
- Landa kontrollerat och hitta balansen med knät pekandes i samma riktning som foten.
- När du står stadigt på utför du ett utfallshopp igen.

Instruktionsfilm för utfallshopp med stopp

Enbensknäböj

Att tänka på vid utförande av enbensknäböj:

- Knät ska peka i samma riktning som foten.
- Utför rörelserna i ett kontrollerat tempo.
- Utför inte rörelserna i större rörelseomfång än att du klarar av att bibehålla en god knäkontroll.

Svårighetsgrad 1 – Klockan

- Stå på ett ben och gör en enbensknäböj.
- Det fria benet mot för du ut mot klockan 12-2-3-4-6 (höger) eller 12-10-9-8-6 (vänster). Försök nå så långt ut som möjligt så länge du har god knäkontroll.
- Gå tillbaka till mitten efter varje knäböj.



Instruktionsfilm för klockan

Svårighetsgrad 2 – Skater squat

- Stå på ett ben och gör en enbensknäböj med det fria benet bakom dig och armarna sträckta framåt.
- Gå så djupt du kan eller till dess att knät nuddar golvet.
- Pressa dig upp till utgångspositionen och upprepa.



Instruktionsfilm för skater squat

Svårighetsgrad 3 – Pistol squat

- Stå på ett ben och sänk dig ner i en fulldjup enbensknäbö med det fria benet framför dig. I bottenläget har hela baksida lår och underben kontakt med varandra.
- Pressa dig upp till utgångspositionen och upprepa.
- Om du har svårt att komma ner i en djup position kan du testa att lägga en viktskiva eller planka under hälen.



Instruktionsfilm för pistol squat

Höftsträckare

Att tänka på vid utförande av övningarna:

- Utför rörelserna i ett kontrollerat tempo.
- Fokusera på att jobba med musklerna i baksida lår och sätet.

Svårighetsgrad 1 – Enbenshöftlyft



- Ligg på rygg och krama om det ena benet. Det andra benet är böjt med foten i golvet.
- Lyft upp höften genom att spänna sätet och baksida lår. Undvik att svanka.
- Sänk sedan ner höften mot golvet och vänd rörelsen precis när sätet nuddar golvet.
- Övningen ska utföras i ett tempo på 1 sekund upp och 1 sekund ner. Använd gärna en metronom.

Instruktionsfilm för enbenshöftlyft

Svårighetsgrad 2 – The glider



- Ställ dig i splitstående med det bakre benet på ett glatt underlag. Greppa tag i en ribbstol, stolsrygg eller liknande för att hålla balansen.
- Glid ut med det bakre benet så långt du kan samtidigt som du fäller överkroppen framåt och behåller tyngdpunkten över det främre benet.
- Ta dig sedan tillbaka till utgångspositionen med hjälp av armarna.
- Det främre benet ska hållas lätt böjt genom hela utförandet. Det ska kännas som en stretch i baksida lår på det främre benet.

Instruktionsfilm för the glider

Svårighetsgrad 3 – Nordic hamstring exercise



- Stå på knä med sträckta höfter och stolt hållning. Be en kompis hålla fast fötterna mot golvet, alternativ sätt fast fötterna under en ribbstol/motsvarande.
- Fall framåt, utan att böja på höfterna, samtidigt som du bromsar fallet genom att spänna musklerna i lårets baksida.
- Ta emot dig med armarna och tryck dig tillbaka till utgångspositionen.

Instruktionsfilm för Nordic hamstring exercise

Skulderstabilitet med gummiband

Att tänka på vid utförande av övningarna:

- Ha en stolt hållning när du utför övningarna.
- Utför övningarna i ett kontrollerat tempo i hela rörelseomfånget.
- Arbeta aktivt med skuldermuskulaturen både när du drar isär och när du släpper tillbaka gummibandet.

Svårighetsgrad 1 – Bågskytten

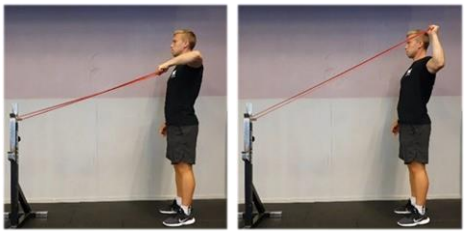
- Stå med ena foten snett framför den andra och ha en stolt hållning.
- Håll gummibandet i ena handen och dra armen bakåt samtidigt som du roterar bålen, som om du skulle spänna en pilbåge.



Instruktionsfilm för bågskytten

Svårighetsgrad 2 – Utåtrotation i axelhöjd

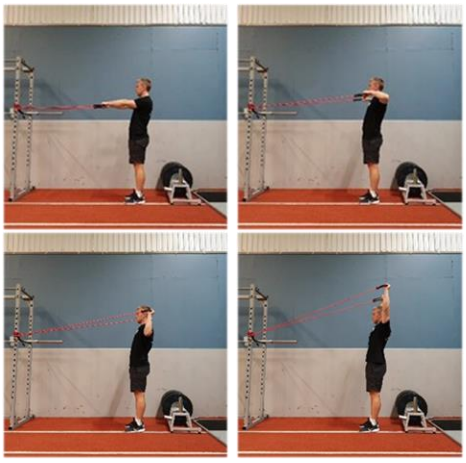
- Fäst gummibandet framför dig i höjd med naveln.
- I utgångspositionen står du med armbågen i axelhöjd och underarmen pekandes mot gummibandets fästpunkt.
- Rotera axeln till dess att underarmen är lodrät. Rotera sedan tillbaka till utgångspositionen.
- Övningen kan utföras med en arm i taget eller båda samtidigt.



Instruktionsfilm för utåtrotation i axelhöjd

Svårighetsgrad 3 – Rodd-rotation-press

- Fäst gummibandet framför dig i axelhöjd.
- I utgångspositionen står du med armarna rakt framför dig i axelhöjd och har lätt spänning i gummibandet.
- Dra gummibandet mot dig till dess att du har armbågarna rakt utanför axlarna.
- Rotera axlarna till dess att underarmarna är lodräta.
- Sträcka armarna upp mot taket.
- Ta dig tillbaka till utgångspositionen genom att sänka armbågarna till axelhöjd, rotera axlarna så underarmarna är horisontella och sträcka ut armarna rakt framåt.



Instruktionsfilm för rodd-rotation-press

Armhävningar

Att tänka på vid utförande av armhävningar

- Kroppen ska hållas i en rak linje genom hela rörelsen.
- Utför övningen i full rörelseomfång; från sträckta armar ända ner till bröstet i golvet.
- Placera armarna något bredare än axelbrett isär, i höjd med bröstkorgens mitt. Låt armbågarna peka snett utåt nedåt under hela rörelsen.

Svårighetsgrad 1 – Armhävningar på knäna

- Ställ dig i knästående armhävningsposition med händerna placerade något bredare än axelbrett isär.
- Sänk dig ner till dess att bröstet nuddar golvet och pressa dig sedan upp på raka armar.




Instruktionsfilm för armhävningar på knäna

Svårighetsgrad 2 – Armhävningar

- Ställ dig i armhävningsposition med händerna placerade något bredare än axelbrett isär.
- Sänk dig ner till dess att bröstet nuddar golvet och pressa dig sedan upp på raka armar.




Instruktionsfilm för armhävningar

Svårighetsgrad 3 – Armhävningar med klapp

- Ställ dig i armhävningsposition med händerna placerade något bredare än axelbrett isär.
- Sänk dig snabbt ner till dess att bröstet nuddar golvet och pressa dig sedan upp igen så snabbt att du lättar med händerna från marken.
- Klappa med händerna och ta sedan emot dig mot golvet igen.
- Övningen kan göras lättare genom att du utför armhävningarna på knäna.




Instruktionsfilm för armhävningar med klapp