



# FYSTRÄNING Å LA BOXNING

Ett säkert fotarbete. Explosivitet, styrka och rörlighet. Nog har tennis och boxning fler gemensamma nämnare än vad många tror. Men en stor skillnad är att målmedvetna boxare aldrig försummar sin fysträning medan många tennisspelare hellre lägger all kraft på teknikträning.

Det vill boxaren Valle ändra på.

Tiebreak var med och såg honom fysträna en grupp SALK-juniorer.

Text: Patrik Cederlund Foto: Scanpix, Bildbyrån

Det är en vanlig torsdagkväll i SALK-hallen och utanför sänker sig skymningen över ett vinterruggigt Stockholm. På hallens alla banor är spelen igång och luften är fylld av ett bloppande ljud av bollar som träffar racketar. Men inte vid bana nummer sju, där samlas nu ungdomar i olika åldrar. Sofia Holmberg heter en av flickorna. Hon, liksom de andra, ser ännu lite frusen ut där hon står med korslagda armar och händerna i tröjärmarna i den svala hallen.

– Det blir nog hårt idag som vanligt. Men det är det som är kul, skrattar Sofia och samlar ihop sitt långa hår i en praktisk tofs.

**SÅ PLÖTSLIGT SKÄR** en vissling genom hela hallen.

– Okej alla, då kör vi igång! Det är fystränaren Valle. I samma stund som han gör entré bryts den sömniga stämningen. Med ens trampar över tjugo par fötter i snabbt tempo runt, runt banan. Och visst syns det att de gjort det här varje vecka i över ett år; likt cirkushästar behöver de bara snegla mot Valles dirigerande händer för att snabbt växla mellan att springa framlänges, baklänges och i sidled. Uppvärmningen fortsätter med bland annat grodhopp och fartfyllda bensvingar i axelhöjd. Sedan är det direkt på med sit-ups, armhävningar och andra styrkeövningar som varvas

med stretch och lekfulla intervallövningar. Och trots det höga tempot stretar alla beslutsamt på med full kraft – från de späda flickorna i 11-årsåldern till de gängligaste tonårspojkarerna.

– Det finns inga hållbara genvägar om man vill nå toppen. Det är vad jag försöker lära dem, säger Valle och ser så där lagom sträng ut samtidigt som han plirar med sina bruna ögon.

I vanliga fall sysslar Valle, eller Vassili Boguslavski som han egentligen heter, med boxning. Och boxning är en sport som av tradition alltid lagt stor vikt vid fysträning. Som chefstränare i Skarpnåcks boxningsklubb och dessutom med meriter från uppdrag som tränare på internationell elitnivå, kan han alltså det här med fysträning. Men i tennisens värld finns inte alltid dessa kunskaper. Valle menar att sämre tävlingsresultat och oöbliga skador är det pris som många svenska spelare betalar för att de inte till fullo insett värdet av fysträning. Därför rekommenderar han alla juniortränare att redan från början integrera fysträningen som en naturlig del av tennisstråningen. Och att våga ställa krav om fysträning på de ungdomar som vill satsa.

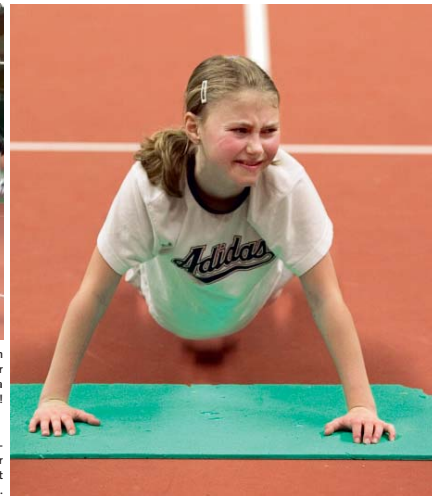
– När jag började träna den här gruppen Salk-ungdomar så var det flera som inte ens klarade ett par sit-ups eller armhävningar. Det var mycket stön och stänk. Men ganska fort märktes det hur ▶



Fartfyllda benvingar får snabbt upp pulsen.

bilden ovan  
När benen börjar darra får man gå på viljekraft. Vägra benskörhet!

Kämparanda som ger resultat! Sofia Holmgren tänker inte sätta ned knäna i golvet under armhävningarna.



## Allteftersom tiden går börjar ben skaka och ansikten gå i rött.

alla blev starkare och bättre. De goda resultaten har sporrat dem och nu har de blivit mer intresserade och roade av fysträning. Så nu har jag en så här kämpaglad grupp, säger Valle och blickar ut över planen och sina elever.

**SOFIA HOLMGREN OCH HENNES STAFETTKOMPISAR** gästar högljutt åt varandra att snabba på. Inte undra på det, att stå mot väggen med benen i 90 graders vinkel frestar på, och det är inte förrän alla i tur och ordning ruschat fram och tillbaka över planen som de kommer att få råta på benen. Allteftersom tiden går börjar ben

skaka och ansikten gå i rött. När den siste pojken i raden retsamt avslutar stafetten med att låtsasspringa i slowmotion står ändå flickorna och pojkarna envist kvar vid väggen och jämrar sig. När pojkens hand till slut når väggen faller de skrattande ihop i små högar.

Så har snart en timme gått och det återstår bara några sista stretchövningar innan det är dags för hemgång. Och nu är det knappast någon som känner sig frusen. Alla eventuella överdragskläder har åkt av för länge sedan och alla pustar ut i svettvarma t-shirts.

Innan Sofia åker hem ger Valle henne en uppskattande klapp på axeln.

Bra kämpat!

# VALLES BÄSTA STYRKE- OCH STRETCHÖVNINGAR

Valles övningar passar både motionären och elitspelaren. Styrkeövningarna anpassas lätt efter individuell förmåga - desto mer man orkar, desto högre takt och längre tid för varje övning. Först när man börjar komma upp i elitnivå är det dags att börja skilja på fysträning och tennisträning. Då kan man göra ena på förmiddagen och det andra på eftermiddagen. Alla andra bör integrera sin träning.

Motionären som spelar för nöjes skull någon gång i veckan bör också kombinera tennisen med någon form av styrketräning. Och kom ihåg att stretching inte är en lyx utan är helt nödvändigt för rörligheten.

## MED BOLL

Här används med fördel en tung boll, gärna en medicinboll.



1 Starta med att hålla bollen i händerna bakom huvudet, sedan går rörelsen uppåt, framåt mot magen.



2 Genom att ligga på rygg och kasta upp bollen en liten bit i luften tränas armar och axlar.



3 Här stärks hela överkroppens muskelkorsett. Balansen hålls med fötterna i golvet och med tyngdpunkten i korsryggen vid bollen. Res och sänk överkroppen i små, snabba situps.

## STYRKA

Styrkeövningar gör dig inte bara till en starkare spelare, det är också bästa sättet att förebygga skador. Alldeles för många spelare fokuserar på armstyrkan och glömmar bort resten av kroppen. Inte minst är det viktigt med en stark mage och midja för att klara spelets vridningar.

Styrkeövningarna anpassas lätt efter individuell förmåga. En rekommenderad övningsmängd att utgå ifrån är:

elit/tävlingsspelare  
6 x 20,

ungdom  
6 x 10

motionärer  
3 x 10."



## ARMHÄVNINGAR

Axelbrett mellan händerna. Tärna, alternativt framsidan av knäna i golvet. Genom att stöja på knogarna skonas handlederna. Känns det obehävt - använd något mjukt som underlag.



## SITUPS

Från liggande på rygg och sedan uppåt, handen ska nudda motsatt fot. Andra handen hålls vid huvudet. Magmusklerna drar upp överkroppen.



## BENSTYRKA

Sitt på huk och sträva uppåt med huvudet. Snabb och explosiv rörelse uppåt och långsammare nedåt.

# STRETCH

## STRETCH

Att stretcha är ett måste för rörligheten, och även för den mentala styrkan. Med stretching utvecklas ett muskelminne som förbättrar hela kroppskontrollen. Stretcha minst 10, gärna 20, minuter. Passa också gärna på att stretcha i vilan mellan styrkeövningarna.



## AXELNS BAKSIDA

Här kommer man åt den för tennisspelare utsatta partiet på baksidan av axeln. Undre armen sträcks ut medan andra armen vilar på golvet utmed sidan. Axeln ska sträva mot armen i golvet.



## MAGE

Sträckt ben. Luta dig något framåt, tyngdpunkten ska vara på foten inunder.

## LÅRENS FRAMSIDA

Lutning bakåt med stöd på armen. Knäet pressas ned mot golvet. Alternativt båda benen samtidigt, också med lutning bakåt.



## INSIDA LÅR

Sträckt ben. Luta dig något framåt, tyngdpunkten ska vara på foten inunder.



## FRÄMRE AXELPARTIET OCH BICEPS

Sträckt ben. Luta dig något framåt, tyngdpunkten ska vara på foten inunder.



## MIDJA, MAGE

Sträckt ben. Luta dig något framåt, tyngdpunkten ska vara på foten inunder.