



Extension and flexibility

Synkron



NORGES  
SVØMMEFORBUND





# Introduksjon

Jeg er Heather Ames og er kurslærer for Norges Svømmeforbund.

- > **Min utdanning er** Trener 3 synkron og trener 1 stup fra Canada og flere andre kurser i Canada og rundt verden.
- > **Min erfaring fra idretten er:**
- > Elite idrettsutøver frem til 2006 med BC Aquasonics
- > Trener siden 1994 i forskjellige klubber i Canada, Sør Afrika, Sri Lanka og Norge.
- > Hovedtrener hos Oslo IL Svømming avdeling Synkron frem til 2018
- > Trener veileder Ol Synkron





# Hvordan trener vi extension og flexibility

## Synkron

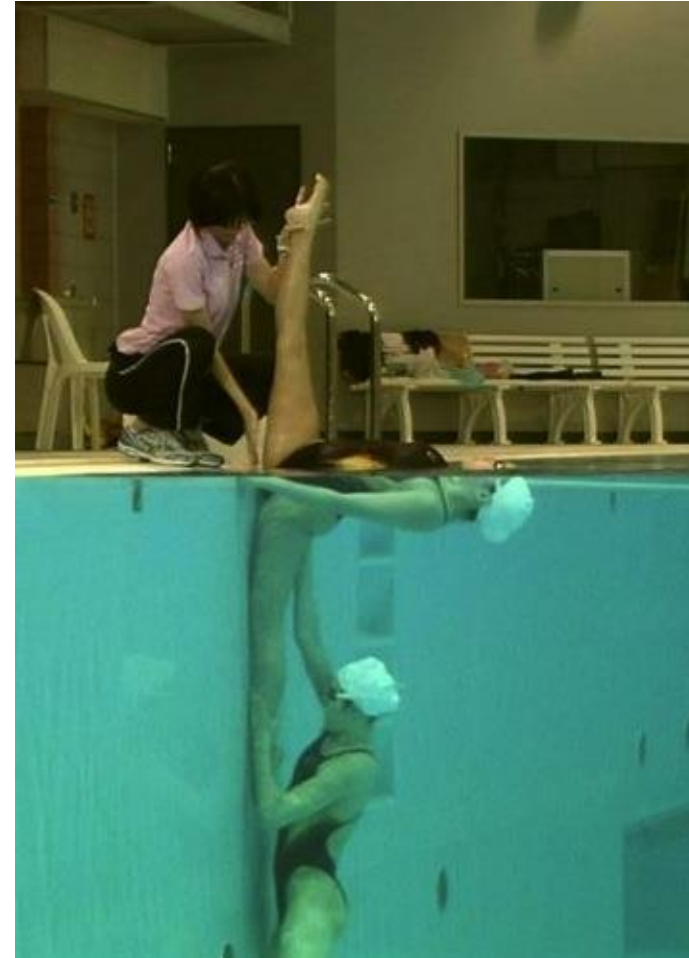


# Fleksibilitetstrening

Strek, styrke i strekk, hold  
posisjonen

Hva slags fleksibilitetstrening trenger vi for stjerner  
3-5?

- > Stilling
- > Sculling
- > Overganger



# Viktig å huske at

Flex trening skjer etter 10-15 mins aktiv oppvarming

Hvert strek må holdes for 30-60 sekunder flere ganger

Det skal være ukomfortabelt men ikke gjøre vondt (6/10)

- > Eksempel er:
- > Spagat kicks med tubing
- > Ballett bein oppvarming med tubing i all 3 spagat
- > Rulle som en ball i en V stilling
- > Holde 90 grader i forskjellige vei
- > Med flasker og tubing opp ned i vannet (spagat, 90 grader, osv)
- > Extension drills

**SUPERIORBAND™**  
*The Natural Latex Rubber Elastic  
Stretch Loop Band  
For Dance and Gymnastic Training*





# Inspirasjon

Instagram: Rolagosahumada

Trening for turn, synkron og  
pole dance

Contact me:

Heather Ames

[hframes@gmail.com](mailto:hframes@gmail.com)

Or OI Synkron

[synkron@oi-svomming.no](mailto:synkron@oi-svomming.no)