

EN ARM KAN GØRE FORSKELLEN

-
-
Hvad har armene at gøre med et godt slalom løb? De bedste slalom løbere i verden har ikke overarme som fodbolde. De fleste har senede arme. Men armenes position gennem sving og i skæret er hvad der gør de bedste til de bedste!

Ved første øjekast på billedet af Wade Cox er jeg sikker på du synes det ligner din stil. Jeg var sikker på det var et billede af mig selv fra denne sommer, indtil jeg læste teksten.



Men ved nærmere eftersyn vil man opdage en lille, hvis ikke kæmpe forskel. Læg især mærke til overkroppen. Hans arme, skuldre og ryg virker afslappet, mens underkroppen gør det meste af arbejdet, nøjagtigt som den skal. Du ved hvor trækket skal fordeles i slalom. I dette tilfælde er det i hænderne som er lave og tæt på kroppen. Læg mærke til Wades arm som er længst væk fra båden. Det er her det største træk bliver ligger. De fleste af os lader armen tættest på båden tage det træk. Når vi føler et stort træk i arme, skuldre og ryg, er det fordi vi får trækket i den forkerte arm. Vi kæmper alt for meget, og bliver stadig trukket mod båden, i stedet for på tværs af kølvandet. Næste gang du er på vandet, træk med den bagerste arm og sørg for lige meget træk i begge hænder. Du vil ikke kun løbe bedre, du vil også fordele belastningen på kroppen bedre.

Frit oversat fra waterski magazine af Henning Kristensen