2021-09-26 Crawlkurs ÖSS

**Crawlkurs ÖSS HT 2021**

**– Bästa sättet att lära sig crawla som vuxen.** **Vad investerar du med en crawlkurs?**

**1. Du investerar din motivation**

Alla känner igen känslan av att egentligen inte vilja gå och träna men man känner att man måste. Ibland lyckas man ta sig iväg till träningen och ibland stannar man hemma. Om du har bokat en timme crawlkurs i veckan kommer du alltid åka till simhallen eftersom någon står och väntar på dig.

**2. Du investerar ett träningsupplägg**

Om du själv planerar träningen, tränar du oftast det som du är van med. Med en bokad crawlkurs kommer du få göra övningar som simtränaren har lagt upp och som du kanske inte är van med att göra. Även få mer kunskap om crawlövningar och teknik som man kan lära ut till barnen.

**3. Du investerar resultat**

Visst kan du få resultat att crawla på egen hand men det kommer vara långt ifrån samma nivå. Det är nästan omöjligt att vara helt objektiv när det gäller sig själv samt svårt att se sin egen utveckling på ett rättvist sätt. En simtränare ser allt från utsidan och modifierar träningen därefter. Vi kommer även "mäta" resultat med hjälp av tidtagning i början samt i slutet av kursen.

**4. Du investerar flexibilitet**

Hur bra blir resultatet att crawla på egen hand? Borde jag gjort något annorlunda? En simcoach kommer hela tiden övervaka din utveckling och hålla koll på dina resultat även om det bara gäller själva känslan i vattnet. Behöver något ändras eller justeras har din simtränare alltid koll eller en idé.

**5. Du investerar ett friskare liv**

Förhoppningsvis. Ingen kan till 100 % undvika sjukdomar och olyckor men du kan minimera din risk att råka ut för dem genom att motionera regelbundet. En tränare kommer guida dig framåt i din simning. Om du känner dig starkare och säkrare att simma/crawla fortsätter du förmodligen med din nya sport. Vissa upplever simning som meditativt och kanske är det så, man fokuserar mer på nuet och känslan i vattnet än att vara "i huvudet".