

Veltrent og ...

SKIIKLAR TIL FERIE

Gjør skiferien bedre – uten verkende beinmuskler. Her ser du hvordan du bør trene før du kaster deg utfor fjellsidene på slalåmski eller gir deg langrennsløypene i vold. Begynner du med skiøvelsene en måned før du drar, garanterer vi **STERKE BEIN OG ENDA BEDRE SKIOPPLEVELSER.**

Du kjenner situasjonen hvis du har vært på vinterferie bare én gang: Den første dagen fyker du ned fjellsidene som en vårkåt Aksel Lund Svindal. Neste dag er du litt slappere, og den tredje dagen føler du deg som en 80 år gammel giktpasient. Verkende muskler hemmer bevegelsene og gjør selv lave trapper og kansteiner på vei til skiheisen til uoverkommelige hindere. Den groteske verkingen ødelegger også gleden ved å stå på ski. Men slik behøver det ikke å være. Fenomenet er kjent som tredje-

dagssyndromet. Det skyldes selvsagt ikke et virus, men at musklene ikke på noen måte er klare for den harde belastningen som skiferien utsetter dem for.

På de neste sidene viser vi hvor lett det er å "vaksinere" seg mot tredjedagssyndromet ved hjelp av noen enkle øvelser. Bruker du litt krefter på dette programmet 2–3 ganger per uke, vil du være veldig mye bedre forberedt på neste skitur. Det bør jo være dagslyset og skiheisens åpningstider som avgjør hvor lenge du holder ut – ikke verkende muskler. □

LANGRENN

Raske utfall, armhevinger og tre andre raske øvelser som gir fart i løypene og overskudd til å nyte turen.

ALPINT

Planken, walkout og tre andre enkle øvelser som klargjør beina for både løyper og løssnø.

LANGRENN

Før du gir deg løypene i vold, **GJELDER DET Å HA FORBEREDT BÅDE OVERKROPPEN OG BEINA.** Løsningen heter sirkeltrening.

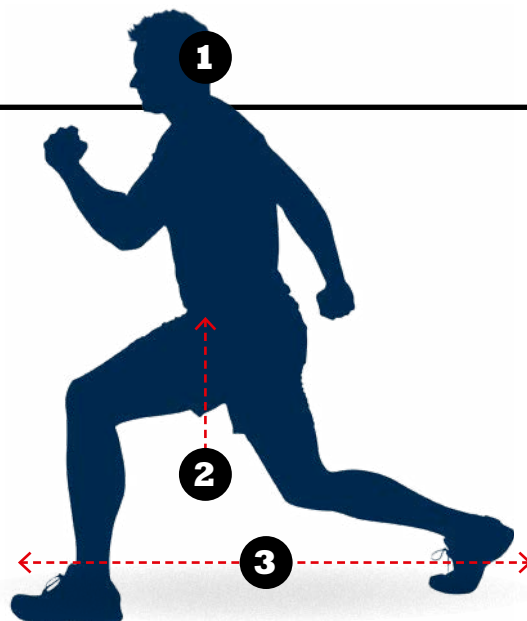
Tren fordi: Selv om langrenn krever god kondisjon, er også muskelstyrken viktig. Hvis du skøyter, kommer så mye som femti prosent av fremdriften i motbakke fra overkroppen. Løping og spinning er med andre ord ikke nok hvis du vil være skikkelig forberedt. Får du sterkere skimuskler, kan du holde det gående lenger eller raskere med samme puls. Dessuten reduserer styrketreningen faren for belastningsskader.

Slik gjør du: Start treningen minst en måned før ferien, gjerne tidligere. Tren styrke to ganger å en halv time per uke ved hjelp av våre øvelser. Gjør øvelsene som sirkeltrening, altså uten pause mellom øvelsene. Først når du har tatt ett sett av hver øvelse, kan du ta pause i to minutter. Se hvor mange sirkler du klarer på en halvtime. Tren også kondisjon to-tre ganger per uke, for eksempel ved å løpe, sykle, ro eller gå på rullerleski.

RASKE UTFALL

- ❶ Stå med rett rygg og hoftebred avstand mellom føttene. Ta et langt skritt fremover med høyre bein, bøy kneet til baksiden av låret er parallell med gulvet. Bøy venstre arm, og før høyre arm bakover. Dermed har du startposisjonen.
- ❷ Hopp opp i luften, mens du holder den knestående stillingen.
- ❸ La beina bytte plass, mens du henger i luften. Bruk armene som når du løper.

Repetisjoner:
10–20 av gangen.



SKULDERKLAPP

- ❶ Legg deg på gulvet som når du skal ta armhevinger. Plasser hendene rett under skuldrene. Stram musklene i hele kroppen slik at du ligger helt rett.
- ❷ Løft høyre hånd fra gulvet, og klapp deg selv på venstre skulder – uten å rotere hoftene. Før høyre hånd tilbake til startposisjonen. Løft venstre hånd, og klapp den høyre skulderen.

Repetisjoner:
20–30 av gangen.

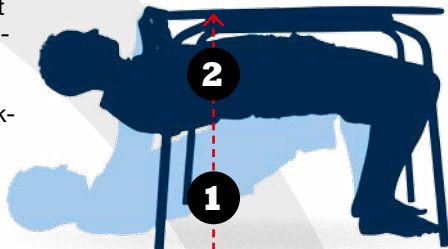


OMVENDT ROING

❶ Ligg under et bord, og grip tak i kanten med begge hender. Mens du ligger med utstrakte armer, løfter du hoftepartiet mot taket slik at kroppen danner en rett linje fra skulder til fot.

❷ Trekk brystet opp til bordkanten, og senk deg rolig til armene er strukket helt ut.

Repetisjoner:
6–10 av gangen.

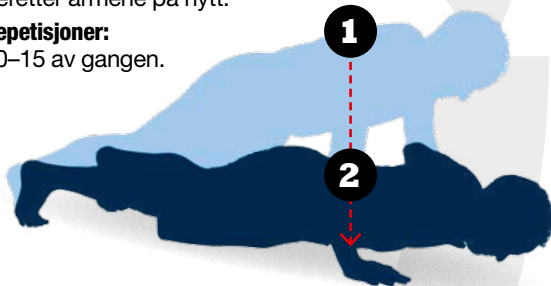


ARMHEVINGER

❶ Ligg på gulvet med utstrakte armer og hendene plassert under skuldrene. Gjør kroppen stiv som et spett slik at du ligger helt rett fra hode til fot.

❷ Bøy albuen, og senk deg langsomt ned til gulvet. Strekk deretter armene på nytt.

Repetisjoner:
10–15 av gangen.



KNEBØY

❶ Stå med rett rygg og skulderbred avstand mellom føttene. Se rett frem. Strekk ev. armene ut foran deg for bedre balanse.

❷ Press baken bak- og nedover mens du bøyer knærne, som når du skal sette deg på en stol. Når oversiden av lårene er parallelle med gulvet, strekker du beina og retter deg opp.

Repetisjoner:
10–20 av gangen.



ALPINT

Kraftige muskler i baksiden av lårene gir lavere **RISIKO FOR KORSBÅNDSKADER**. Tren som vi viser her.

Tren fordi: Har du god balanse, styrke og bevegelighet i underkroppen, sterk kjernemuskulatur og stabile skuldre, kan du nyte lengre dager i løypene. Skaderisikoen er også mindre. Undersøkelser viser at jo sterkere man er i baksiden av lårene, desto mindre er faren for korsbåndskader. Så tren deg opp til skiferien, og reduser faren for å bli en av de mange som hvert år blir skadet i skibakken.

Slik gjør du: Start treningen minst en måned før ferien. Tren styrke med disse øvelsene i 30–40 minutter 2–3 ganger i uken. Ta ett minutt pause etter hvert sett. I tillegg bør du løpe, sykle eller drive annen form for kondisjonstrening 1–2 ganger.

PLANKEN

Legg deg på gulvet, og løft deg opp slik at du støtter deg på tær og underarmer. Stram musklene slik at kroppen danner en rett linje fra skulder til fot. Stram bein- og setemuskler, og knytt hendene så hardt du kan. Hold denne stillingen.

Repetisjoner: 3 x 30–60 sekunder.



KOBRA Y

❶ Legg deg på magen. La armene peke fremover slik at de sammen med kroppen danner en Y. Tømmefingrene skal peke oppover. Press tærne mot gulvet, og stram setemusklene.

❷ Løft brystet og armene fra gulvet. Hold stillingen i to sekunder, og senk deg rolig til gulvet igjen.

Repetisjoner: 3 x 10–20 repetisjoner.



LIGGENDE VANDRING

❶ Legg deg på ryggen med bøyde knær. Løft hoftene til kroppen danner en rett linje fra skulder til kne.

❷ Ta små skritt fremover med føttene. Gå så langt frem som du klarer uten at hoftene faller. Gå deretter tilbake til utgangsposisjonen, fortsatt med små skritt.

Repetisjoner:

3 x 6–12 turer.



EN + EN HALV KNEBØY

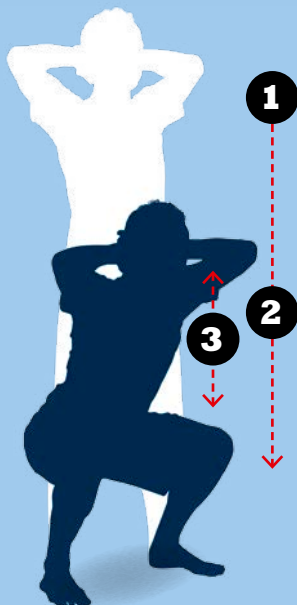
❶ Stå med skulderbred avstand mellom føttene og rett rygg. Se rett frem. Strekk gjerne armene ut foran deg for bedre balanse.

❷ Press baken bak- og nedover mens du bøyer knærne. Sett deg så langt ned at lårene er parallelle med gulvet.

❸ Rett deg halvveis opp, og senk deg ned til bunnposisjonen. Først nå strekker du beina igjen.

Repetisjoner:

3 x 10–12.



SIDEVEIS HOPP

❶ Stå litt fremoverbøyd på ett bein og med kneet lett bøyd. Løft det andre beinet 10–15 cm over gulvet.

❷ Ta sats, og hopp høyt og til siden, slik at du lander på det andre beinet. Som på ski gjelder det å ikke lande på yttersiden av foten. Finn balansen før du hopper den motsatte veien. Etter et par uker kan du begynne å hoppe fra side til side, uten balansepausen.

Repetisjoner:

3 x 6–8 på hvert bein.

