Bli stark och ...

REDO FÖR SKIDRESAN

Njut av vinterns skidresa – utan överansträngda benmuskler. Läs om hur du bör förbereda dig innan du kastar dig utför pisterna eller stakar iväg med full fart i längdskidspåret. Om du börjar med skidövningarna en månad före avresan garanterar vi att du både får **STARKA BEN OCH FINA SKIDMINNEN.**

Om du varit på skidresa någon gång känner du säkert igen scenariot: första dagen kastar du dig utför pisten som värsta Ingemar Stenmark. Dag två är du lite tröttare, medan du dag tre känner dig som en stel 80-åring. Träningsvärk och stela muskler begränsar rörelsemönstret och hämmar skidåkningen. Och då är det självklart inte lika roligt att åka skidor. Men det behöver inte vara så. Det så kallade tredjedagssyndromet handlar inte om något virus, utan beror på att musklerna helt enkelt inte är vana vid den hårda belastning som skidåkningen – såväl utför som på tvären – utsätter dem för.

På följande sidor visar vi dig hur lätt det är att ”vaccinera” sig mot tredjedagssyndromet med hjälp av några enkla övningar. Om du kör 2–3 träningspass i veckan enligt programmet så kommer du att vara väl förberedd inför vinterns skidresa. För det ska ju vara öppettiderna i skidbackarna som avgör hur länge du orkar åka skidor varje dag – inte träningsvärken i dina benmuskler. □

LÄNGDSKIDÅKNING

Snabba utfallssteg, armhävningar och tre andra övningar ger mer fart på skidorna och tid att njuta av naturen.

ALPIN SKIDÅKNING

Plankan, sidohopp och tre andra övningar gör dina ben redo för både slalompister och lössnöåkning.

 av Jakob Benn. Foto: Getty Images

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

LÄNGDÅKNING

Inför längdskidsäsongen **ÄR DET BRA ATT BÅDE TRÄNA ÖVERKROPPEN OCH BENEN.** Cirkelträning är en bra metod för det.

Träningseffekt: Även om längdskidåkning ställer höga krav på konditionen så är styrkan också viktig. När du stakar uppför kommer ca 50 procent av kraften från överkroppen. Det räcker alltså inte bara med löpning och spinning för att ta sig fram i skidspåret. Om du stärker skidmusklerna kan du staka längre med samma puls – eller snabbare med samma puls. Dessutom gör styrketräning att risken för överbelastningsskador minskar.

Gör så här: Börja träna minst en månad före skidpremiären, helst tidigare. Styrketräna två gånger i veckan, en halvtimme åt gången med våra övningar. Gör dem i cirkelträningsform – dvs. utan att vila mellan övningarna. Inte förrän du har gjort ett set av varje övning vilar du 2 min. Se hur många cirklar du hinner med på en halvtimme. Träna dessutom konditionen 2–3 gånger per vecka – t.ex. genom att löpa, cykla, ro eller åka rullskidor.

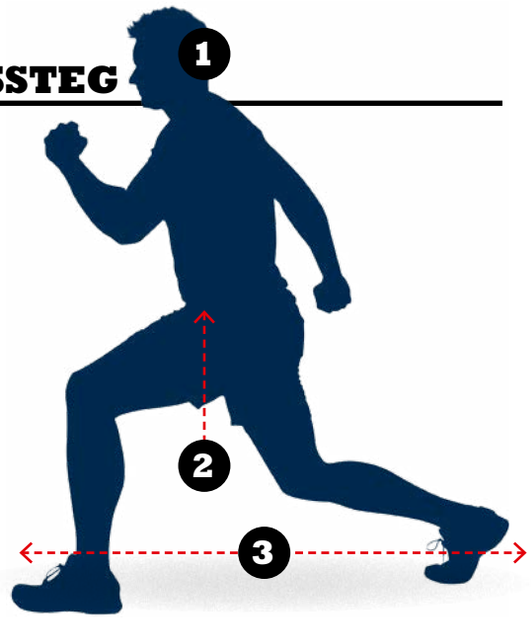
SNABBA UTFALLSSTEG

❶ Stå med rak rygg och höftbrett avstånd mellan fötterna. Titta rakt fram. Ta ett långt steg framåt med höger ben och böj sedan på benet tills låret blir parallellt med golvet. Böj vänster arm och för höger arm bakåt. Detta är utgångsställningen.

❷ Gör ett kort upphopp med böjt knä.

❸ Låt benen byta position när du hänger i luften. Pendla med armarna som när du springer.

Antal:
10–20 åt gången.

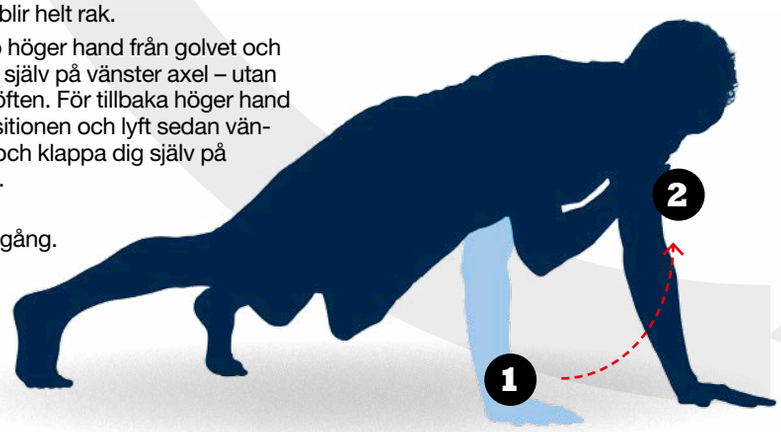


AXELKLAPP

❶ Ligg på golvet som om du skulle till att göra armhävningar. Placera händerna rakt under axlarna. Spänn kroppen så att den blir helt rak.

❷ Lyft upp höger hand från golvet och klappa dig själv på vänster axel – utan att vrida höften. För tillbaka höger hand till startpositionen och lyft sedan vänster hand och klappa dig själv på höger axel.

Antal:
20–30 per gång.



Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

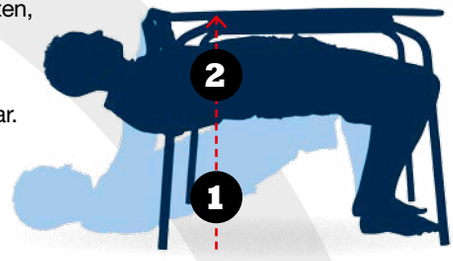
© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

ALTERNATIV RODD

❶ Lägg dig under ett bord och grip tag i bordskanten med bägge händerna. Håll armarna raka samtidigt som du skjuter upp höften så att kroppen blir helt rak.

❷ Dra upp bröstkorgen mot bordskanten, och sänk dig sedan ned långsamt igen med raka armar.

Antal: 6–10 åt gången.

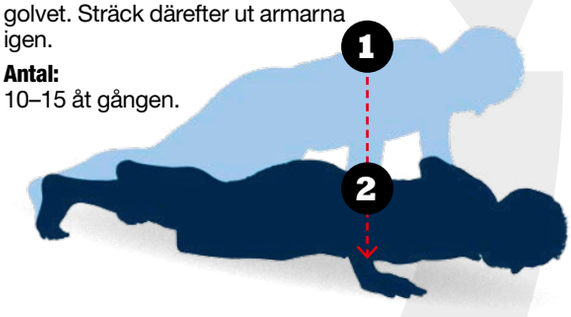


ARMHÄVNING

❶ Ligg på golvet med raka armar och med händerna under axlarna. Håll kroppen stel som en pinne och se till att du är helt rak från fötterna till huvudet.

❷ Böj armbågarna och sänk långsamt ned kroppen mot golvet. Sträck därefter ut armarna igen.

Antal: 10–15 åt gången.

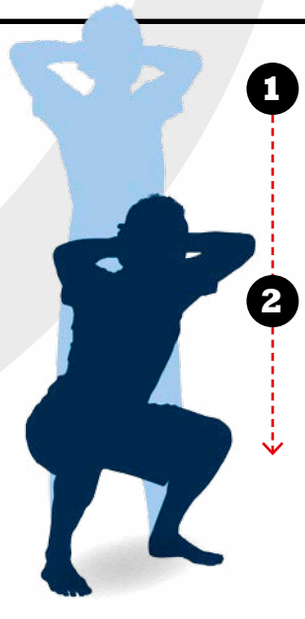


KNÄBÖJ

❶ Stå med axelbrett avstånd mellan fötterna och rak rygg. Titta rakt fram. Sträck ev. ut armarna framför kroppen för balansens skull.

❷ Pressa rumpan bakåt och nedåt samtidigt som du böjer på knäna – som om du skulle sätta dig på en stol. När låren är parallella med golvet sträcker du på benen igen.

Antal: 10–20 åt gången.



ALPINT

Starka baklår minskar **RISKEN FÖR KORSBANDSSKADOR.** Träna så här:

Träningseffekt: Om du har bra balans och är stark och rörlig i benen, samt har en stark bål och stabila axlar, så kan du njuta mer av utförsåkningen. Skaderisken minskar också. Undersökningar visar att ju starkare de bakre lårmusklerna är, desto mer minskar risken för korsbandsskador. Så träna upp dig inför skidresan om du vill undvika att komma med i skadestatistiken där ca 10 000 svenskar hamnar varje år enligt SLAO.

Gör så här: Börja träna minst en månad före avresan, gärna tidigare. Styrketräna 2–3 gånger per vecka à 30–40 minuter med hjälp av våra övningar. Vila 1 minut efter varje set så att du orkar göra övningen igen. Löp, cykla eller utför dessutom någon annan form av konditionsträning 1–2 gånger.

PLANKAN

Ligg på golvet och lyft dig upp så att du stödjer dig på tårna och underarmarna. Spänn kroppen – du ska vara rak som en pinne. Spänn musklerna i benen och rumpan och knyt händerna så hårt som möjligt. Ligg kvar i samma ställning.

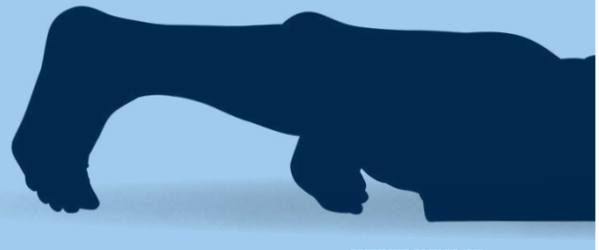
Antal: 3 x 30–60 sekunder.

KOBRA Y

❶ Ligg på mage. Armarna ska peka framåt så att de bildar ett Y tillsammans med resten av kroppen. Vinkla upp tummarna. Pressa ned tårna mot golvet och spänn rumpan.

❷ Lyft bröstkorgen och armarna från golvet. Stanna uppe i 2 sekunder och sänk dig långsamt ned igen.

Antal: 3 x 10–20 repetitioner.



Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

SMÅ STEG LIGGANDE PÅ RYGG

❶ Ligg på rygg med böjda ben. Lyft upp höften tills kroppen blir helt rak ända från axlarna till knäna.

❷ Gå med små steg framåt med fötterna. Gå så långt fram som möjligt utan att sjunka ned med höften. Gå därefter tillbaka till utgångspositionen – fortfarande med små, små steg.

Antal:
3 x 6–12 gånger.

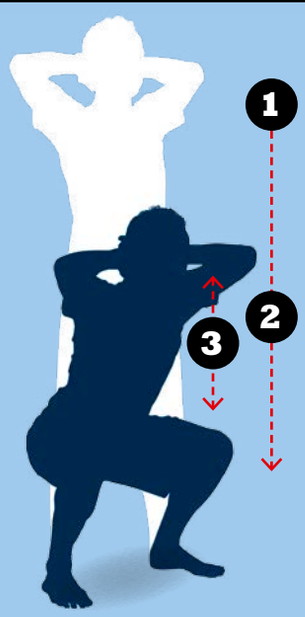
EN OCH EN HALV KNÄBÖJ

❶ Stå med axelbrett avstånd mellan fötterna och rak rygg. Titta rakt fram. Sträck ev. ut armarna framför dig för balansens skull.

❷ Pressa rumpan bakåt samtidigt som du böjer på knäna. Gå så långt ned att låren blir parallella med golvet.

❸ Res dig halvvägs upp och sänk dig sedan ned igen. Först därefter sträcker du på benen igen.

Antal: 3 x 10–12.

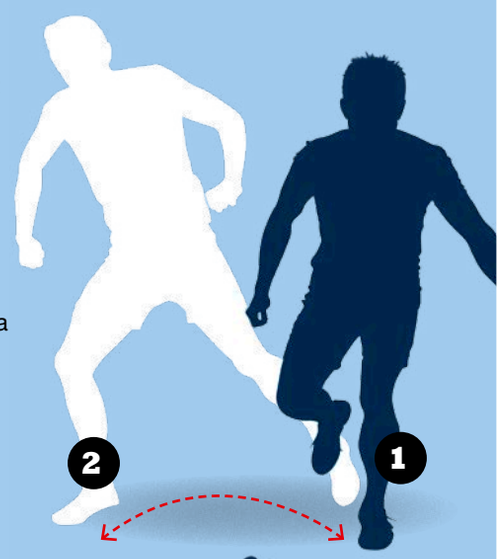


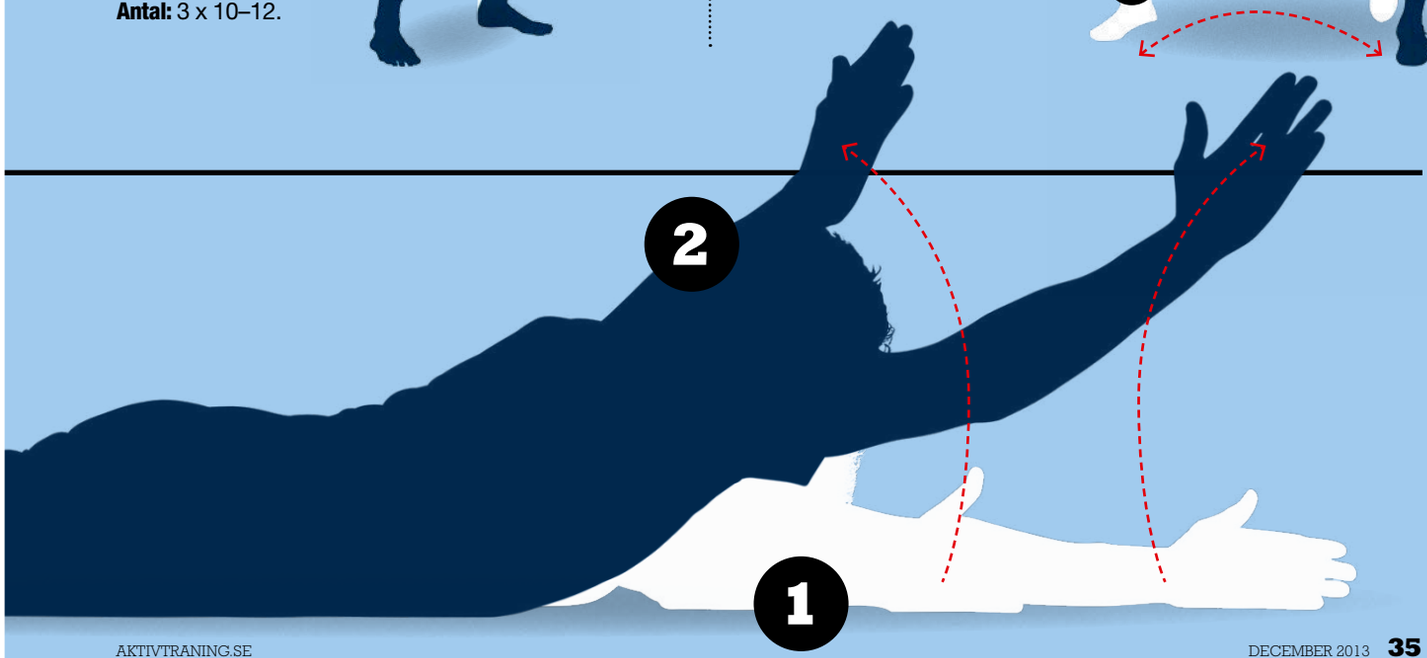
SIDOHOPP

❶ Stå lätt framåtlutad på ett ben och med något böjda knän. Lyft upp det andra benet 10–15 cm över golvet.

❷ Skjut ifrån och hoppa högt och åt sidan så att du landar på andra benet. Precis som på skidor gäller det att undvika att sätta i utsidan av foten som man landar på. Se till att återfå balansen innan du hoppar tillbaka igen. Efter ett par veckor kan du försöka att hoppa från sida till sida utan att vila emellan för att återfå balansen.

Antal:
3 x 6–8 på varje ben.





Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications