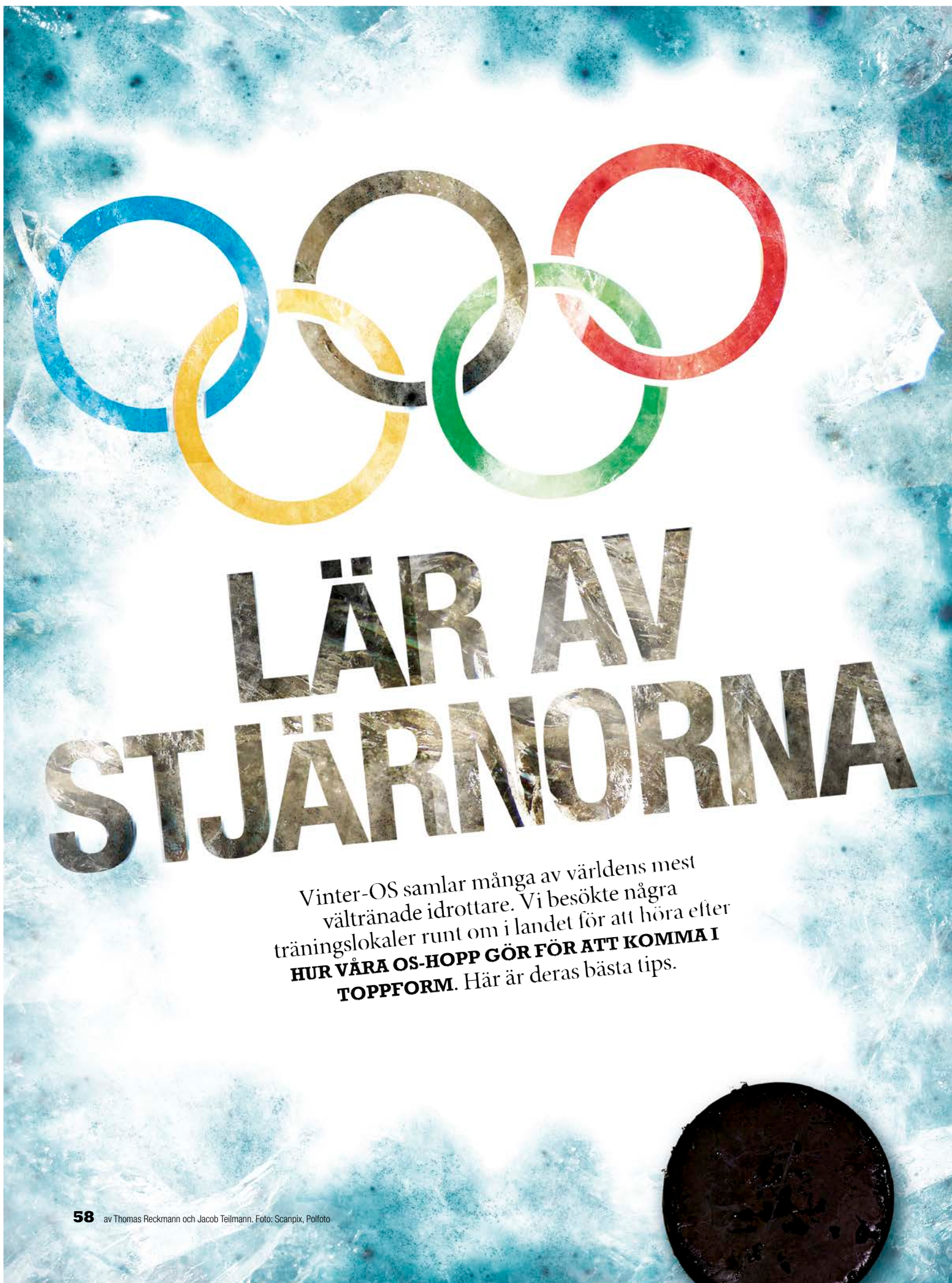




LÄR AV STJÄRNOORNA

Vinter-OS samlar många av världens mest vältränade idrottare. Vi besökte några träningslokaler runt om i landet för att höra efter **HUR VÅRA OS-HOPP GÖR FÖR ATT KOMMA I TOPPFORM.** Här är deras bästa tips.



SKIDSKYTTE



Carl-Johan Bergman har tagit sex VM-medaljer. Sotji-OS är troligen 36-åringens sista chans att utöka sin imponerande medaljsamling med en OS-medalj.

1 Starkare överkropp

Min metod: Dragmaskin. I Sotji är det en extremt lång uppförsbacke innan skjutningen, där det gäller att använda armarna för att få fart. Jag tränar mycket i dragmaskin för att bli starkare i musklerna i överkroppen. Framför allt tränar jag breda ryggmuskeln, överarmarna och magmuskeln.

2 Bättre form

Min metod: Varierad träning. Om träningen börjar kännas bekväm så gäller det att se upp. Det är ofta ett tecken på att kroppen anpassat sig och då minskar träningseffekten. Vill du flytta dina gränser måste du utmana kroppen

genom att variera träningen. Det är något som vi elitidrottare gör hela tiden. Jag kan till exempel byta träningsort, löpträna eller åka skidor någon annanstans, höja åktempot eller öka distansen.

3 Lugn inför skyttet

Min metod: Vara taktisk. Skidskytte går ut på att skjuta bra då pulsen är hög och adrenalinet pumpar i blodet. För att klara det och undvika att musklerna skakar och förstör skjutningen måste jag disponera åkningen och ligga på rätt sida om mjölksyretöskeln. Därför åker jag snabbare i flacka partier och lugnare i branta avsnitt på tävlingsbanan.



SKRIDSKOÅKAREN



Johan Röjler har deltagit i tre olympiska spel och innehar fortfarande världsrekordet för juniorer på 5 000 meter.

1 Snabb acceleration

Min metod: Benböj och hopp. Jag varvar styrka med skivstång med hoppövningar. Det passar alla som tränar cykling eller löpning. Börja med åtta benböj med så många kilo på skivstången att det motsvarar hälften av din kroppsvikt. Sedan gör du 2 x 10 hopp på ett ben och 10 sidohopp. Upprepa 3–6 gånger. Hoppa på mjukt underlag.

2 Ökad uthållighet

Min metod: Intervaller på cykel. Jag cykeltränar under barmarkssäsongen eftersom det är ungefär samma rörelsemönster som i skridsko. Omvänt är träning med skridskor bra styrketräning

för cyklister om man har tillgång till is på skridskoovaler, bandyplaner eller sjöar. Åk i högt tempo, kör t.ex. pyramidintervaller som varar 5–4–3–2–1–2–3–4–5 minuter med en minuts vila mellan varje upprepning.

3 Rätt slipning

Min metod: Bra skridskoslipning. Du behöver inte ha tävlingsskridskor för att få bra resultat av din åkning, det fungerar även med långfärds- eller hockeyskridskor. Men var noga med slipningen; den är skillnaden mellan bra och dåligt glid. Testa dels vanlig slipning som gör att skenan blir vass, dels planslipning efter några åk som gör att skenan behåller sin rundning.

SLALOM-ÅKAREN



André Myhrer tog brons i slalom vid OS 2010. Han vann även slalomvärldscupen 2012.

1 Maxprestation

Min metod: Vila.

Jag har varit aktiv så länge att jag vet att det inte finns några genvägar för att uppnå resultat. Det enda som gäller är att satsa hundra procent och inte göra något halvdant. För mig är det viktigaste momentet att tänka på att vila tillräckligt. Det är då jag kan tillgodogöra mig den hårda träningen.

2 Starka ben

Min metod: Mycket styrke- och konditionsträning. Jag kör en hel del träning vid sidan av backen med betoning på styrka och kondition. I gymmet blir det många skivstångsövningar, som ryck, frivändning, stöt, knäböj, benpress, lårböj, marklyft etc. För bålén tränar jag allt från rehabövningar med låg belastning till extrema övningar för magen och ryggen.

3 Bättre åkteknik

Min metod: Lugnt åktempo på träning. I backen arbetar jag hårt tillsammans med min tränare för att nå olika tekniska mål. Till exempel genom att bli filmad och att klara tekniska utmaningar på tid. Vissa dagar jobbar jag bara med balans och koordination och jag drar ofta ner tempot för att få till en förändring lättare. Jag har aldrig varit mycket för snabba åkövningar, i stället åker jag långsamt och simulerar svängarna. Då kan jag känna av svängar och andra rörelser bättre.

”För mig är det viktigaste momentet att tänka på att vila tillräckligt.”





LÄNSKIDÅKAREN



Gällivares stolthet i skidvärlden, Marcus Hellner, vann dubbla OS-guld 2010 genom att vinna både tremilen och stafetten. 2011 blev han världsmästare i sprint.

1 Bättre kondition

Min metod: Inför tävlings-säsongen blir det stor andel mängdträning och när sedan tävlingarna närmar sig är intervaller viktiga. Ett av de tuffare passen är femminutersintervaller i backe med ett par minuters vila emellan. För att bibehålla hög kvalitet brukar det bli sex upprepningar totalt.

2 Bättre teknik

Min metod: Videokamera. Längdskidåkning handlar mycket om teknik; att ha balans och utnyttja tyngdöverföringen. Det är små detaljer som gör att jag hittar det rätta flytet, som ger tryck mot skidorna och minskar

energiläckaget. Jag försöker alltid att tänka på tekniken och det gäller även under intervallpassen. Det är när farten är hög som tekniken måste fungera. Ett bra sätt att jobba med tekniken är att bli filmad, titta och analysera vad som kan bli bättre.

3 Ökad styrka

Min metod: Tunga lyft. Under uppbyggnadsperioden tränar jag med skivstångsövningar som frivändningar och benböjningar ett par gånger varje vecka i serier om 3 x 5–6 upprepningar. Tonvikten ligger på att jobba med bälens muskler under rörelserna. Det ger bra åksta-bilitet i kroppen.



”Be någon att filma dig när du åker. På video kan du se vad du behöver förbättra.”



”Jag gör ofta en variant av plankan där jag spänner magen samtidigt som jag flyttar benen.”

HOCKEYSPELAREN



Jimmie Ericsson var med i landslaget som blev världsmästare 2013. Skellefteå AIK:s spelskicklige och åkstarke forward utsågs till årets spelare i elitserien säsongen 2012–2013.

1 Starka ben

Min metod: Hålla emot 280 kg! För benen tränar jag med fria vikter genom att göra t.ex. benböj och marklyft. Jag kör även i maskiner, med ett ben i taget för att bägge benen ska bli lika starka. Dessutom kör jag benpress i en maskin som är tyngre att hålla emot på nervägen. Det gör att benstyrkan utvecklas effektivt. Jag kan ha en belastning på 170 kilo när jag sträcker ut benen, men ändå upp till 280 kilo när jag bromsar.

2 Högt tempo

Min metod: Träna i högt tempo. När vi är på is tränar vi i högt tempo, hellre stenhårt och under kortare tid, än att ta det

lugnt. Det gör att musklerna blir snabbare. Jag tror att det är anledningen till att vi i Skellefteå också klarar av att spela i ett högre tempo än många av de andra lagen. Jag gissar att det är en viktig anledning till att vi lyckades vinna SM-guld senast.

3 Starka bålmskler

Min metod: Plankan. Eftersom vi spelar matcher under så lång period av året måste vi träna styrka ett par gånger varje vecka under hela säsongen för att behålla formen. Jag gör ofta en variant av plankan där jag spänner magen samtidigt som jag flyttar benen. Det ger bra bålstabilitet.