

Stærk og ...

# SKIKLAR TIL FERIE

Få en sjovere skiferie – uden overanstrengte benmuskler. Se her, hvordan du skal træne, før du farer ned ad skipisterne eller suser højfjeldet rundt på langrendsski. Går du i gang med skiøvelserne en måned før afrejsen, garanterer vi dig **STÆRKE BEN OG ENDNU BEDRE OPLEVELSER PÅ SKI**.

**H**ar du bare én gang været på skiferie, kender du scenariet: På første-dagen farer du ned ad pisterne som en værkåd Ingemar Stenmark. På dag to er du lidt mere mat, mens du på tredjedagen føler dig som en 80-årig gigt-patient. Ømme muskler hæmmer dine bevægelser og får dig til at opgive at forcere selv lave trapper og kantsten på vej hen til liften. Den groteske ømhed stjæler også al fornøjelsen ved at stå på ski. Men sådan behøver det ikke at være. Det såkaldte tredjedagssyndrom er selvklart

ikke en virus, men skyldes, at dine muskler slet ikke er vant til den hårde belastning, som skiferien udsætter dem for.

På de næste sider viser vi dig, hvor let det er at 'vaccinere' din krop mod tredjedagssyndrom ved hjælp af en håndfuld nemme øvelser. Bruger du 2-3 gange om ugen lidt krudt på vores program, er du helt anderledes godt klædt på til din næste skitur. Det skulle jo helst være dagslyset og pisternes åbningstider, der afgør, hvor længe du kan stå på ski hver dag – og ikke dine ømme stænger. □

## FIT TIL LANGREND

Speed lunges, armbøjninger og tre andre raske øvelser giver dig fart i skiene og overskud til at nyde naturen.

## FIT TIL ALPINT

Planken, walkouts og tre andre enkle øvelser gør dine ben klar til pisteræs og sjov i dybsneen.

# LANGREND

Før du planter skiene i sporet, **SKAL DU BÅDE HAVE STYRKET OVERKROPPEN OG BENENE.** Cirkeltræning klarer opgaven.

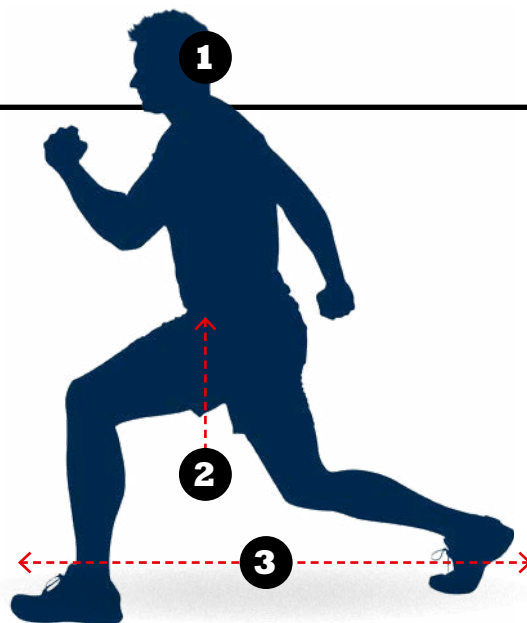
**Træn, fordi:** Selvom langrend kræver god kondition, er styrken også vigtig. Bruger du moderne langrendsstil, kommer 50 procent af kraften fra overkroppen, når det går opad. Løb og spinning er med andre ord ikke nok, hvis du vil være godt forberedt. Får du stærkere 'skimuskler', kan du løbe i længere tid med samme puls – eller hurtigere med samme puls. Desuden minimerer styrketræningen overbelastningsskaderne.

**Sådan gør du:** Start træningen mindst en måned før afrejsen, gerne tidligere. Træn din styrke to gange en halv time om ugen ved hjælp af vores øvelser. Lav dem som cirkeltræning – det vil sige uden at holde pause mellem øvelserne. Først når du har lavet et sæt af hver øvelse, holder du to minutters pause. Se, hvor mange cirkler du kan nå på en halv time. Træn desuden din kondition 2-3 gange om ugen – fx ved at løbe, cykle, ro eller køre på rulleski.

## SPEED LUNGE

- ❶ Stå med ret ryg og din hoftebreddes afstand mellem fødderne. Se lige frem. Tag et langt skridt frem med højre ben, bøj så benet, indtil oversiden af låret er parallel med gulvet. Bøj venstre arm, og før højre arm bagud. Det er udgangspointen.
- ❷ Hop en lille smule op i vejret, mens du bliver nede i knæ.
- ❸ Lad benene skifte position, mens du hænger i luften. Brug armene som under løb.

**Antal:**  
10-20 ad gangen.



## SHOULDER TAP

- ❶ Læg dig på gulvet, som om du skulle lave armbøjninger. Placér hænderne lige under dine skuldre. Spænd op i kroppen, så din krop danner en lige linje.
- ❷ Løft højre hånd fra gulvet, og klap dig selv på venstre skulder – uden at rotere i hoften. Før højre hånd tilbage til startpositionen, og løft så venstre hånd, og klap dig selv på højre skulder.

**Antal:**  
20-30 ad gangen.

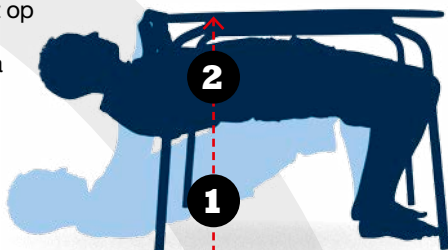


## INVERTED ROW

1 Lig under et bord, og grib fat i kanten med begge hænder. Mens du ligger med strakte arme, skyder du hoften op mod loftet, så kroppen danner en lige linje fra skulder til fod.

2 Træk brystet op til bordkanten, og sænk dig så roligt ned i strakte arme igen.

**Antal:**  
6-10 ad gangen.



## ARMBØJNING

1 Læg dig på gulvet med strakte arme og hænderne placeret under skuldrene. Gør kroppen stiv som et bræt, så du ligger helt lige fra fod til hoved.

2 Bøj albuerne, og sænk langsomt kroppen ned til gulvet. Stræk herefter armene igen.

**Antal:**  
10-15 ad gangen.



## SQUAT

1 Stå med din skulderbreddes afstand mellem fødderne og ret ryg. Kig lige frem. Stræk evt. armene foran kroppen for bedre balance.

2 Pres bagdelen bagud og ned, mens du bøjer i knæene – som hvis du ville sætte dig på en stol. Når oversiden af lårene er parallel med gulvet, strækker du benene igen.

**Antal:**  
10-20 ad gangen.



# ALPINT

Stærke baglår sænker **RISIKOEN FOR KORSBÅNDSKADER**. Træn sådan her.

**Træn, fordi:** Har du god balance, styrke og mobilitet i underkroppen, en stærk core og stabile skuldre, får du længere dage på pisterne. Du har også mindre risiko for at blive ramt af en skade. Undersøgelser viser, at jo stærkere baglårsmuskler man har, desto mere daler risikoen for korsbåndsskader. Så træn dig op til skiferien, og minimér risikoen for at blive en af de ca. 5.000 danskere, der hvert år kommer skadet hjem fra skiferie.

**Sådan gør du:** Start træningen mindst en måned før afrejsen, gerne tidligere. Træn din styrke 2-3 gange i 30-40 minutter om ugen ved hjælp af vores øvelser. Hold 1 minuts pause efter hvert sæt, så du samler energi til at lave øvelsen igen. Løb, cykl eller lav anden konditionstræning 1-2 gange derudover.

## PLANKEN

Læg dig på gulvet, og løft dig op, så du støtter på tæer og underarme. Spænd op i kroppen – den skal danne en lige linje fra skulder til fod. Spænd musklerne i ben og baller, og knyt hænderne, så hårdt du kan. Hold så positionen.

**Antal:** 3 x 30-60 sekunder.



## COBRA Y

1 Læg dig på maven. Lad armene pege fremad, så de sammen med kroppen danner et Y. Dine tommelfingre skal opad. Pres tæerne i gulvet, og spænd godt i ballerne.

2 Løft brystet og armene fri af gulvet. Bliv oppe i to sekunder, og sænk dig så roligt ned til gulvet igen.

**Antal:** 3 x 10-20 gentagelser.



## HAMSTRING WALKOUT

1 Læg dig på ryggen med bøjede ben. Løft hoften op, indtil kroppen danner en lige linje fra skulder til knæ.

2 Gå med små skridt frem med fødderne. Kom så langt frem, du kan, uden at tabe hoften. Gå herefter tilbage til udgangspositionen – stadig med små skridt.

**Antal:**

3 x 6-12 ture.



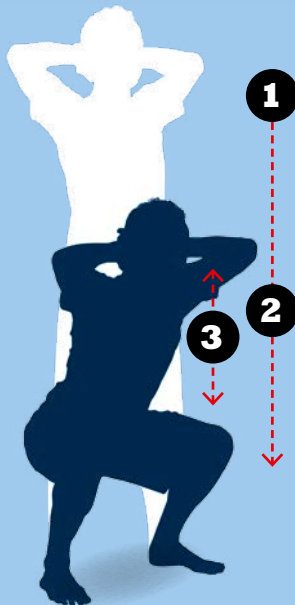
## EN + EN HALV SQUAT

1 Stå med din skulderbreddes afstand mellem fødderne og ret ryg. Se lige frem. Stræk evt. armene foran dig for bedre balance.

2 Pres bagdelen bagud og ned, mens du bøjer i knæene. Kom så langt ned, at lårene er parallelle med gulvet.

3 Kom halvvejs op igen, og sænk dig ned til bundpositionen igen. Først herefter strækker du benene helt igen.

**Antal:** 3 x 10-12.



## LATERAL HOP

1 Stå en smule foroverbøjet på ét ben og med let bøjet knæ. Løft det andet ben 10-15 cm over gulvet.

2 Sæt af, og hop højt og til siden, så du lander på det andet ben. Som på ski gælder det om ikke at komme ud på ydersiden af den fod, du lander på. Find balancen, før du hopper den modsatte vej. Efter et par uger kan du begynde at hoppe fra side til side uden balancepausen.

**Antal:**

3 x 6-8 på hvert ben.

