



Ski Fitness: 10 Tips til Bedre Skiferier

Af Marina Aagaard

Aviserne skriver hver januar om utallige uheldige danske skiløbere, der kommer hjem med 'knogleexpressen', fordi de er kommet til skade på skituren. Læs her, hvordan det kan undgås. [SKI FITNESS](#) bogen har flere tips til skitræning.

- 1: Træn skitræning før du tager afsted.** Start helst 2-3 mdr. før. Men også 2-3 uger er bedre end ingenting.
- 2: Træn 'rigtig' skitræning.** Almindelig fitnessstræning er bedre end ingenting, men specifik træning med frie vægte samt agility- og balanceøvelser er bedre. Tjek programmer her: [Skitræning](#).
- 3: Vær udhvilet.** Nej, nej og atter ned. Du er ikke klar efter 16 t bustur! Tag som minimum en powernap. Men: Det bedste er 8 t kvalitetssøvn. Så er du klar.
- 4: Varm op.** Vær varm, før du kører af alle 'kulsort'. Det er smart! Benbøj, bensing, armsving og rygbevægelser + afslappet let løb før styrtløb.
- 5: Vær ædru.** Yep. 'After skiing' betyder netop 'efter skiløb'. Alkohol og skiløb er simpelthen for dumt. Det har resulteret i talrige ødelagte skiferier og korsbånd (knæ kaput).
- 6: Tjek bindingerne.** Få dem tjekket (Husk: Vær ærlig, når du bliver spurgt hvad du vejer!) eller lær at tjekke dem. Det er lettere end at gå på krykker.
- 7: Løb med stil.** Alle kan komme ned - endda også rigtig hurtigt. Det er måden, der tæller: Overbevisende med rytmiske sving eller hasarderet uden kontrol ... og hvad ligner man så?
- 8: Løb bedre, det er sjovere.** Tag skilektioner; alle kan blive bedre!
- 9: Overhold skireglerne.** Tjek skireglerne - de står ofte på liftkortet. De fortæller dig hvad du bør vide om 'færdselsreglerne' på pisterne. Dem bør du kende.
- 10: Vis hensyn.** Hvordan står bl.a. i skireglerne. Hold dig orienteret om 'trafikforholdene' på pisten, ikke kun foran dig, men også til siderne (især i 'kryds') og af og til bag dig ... for desværre viser ikke alle hensyn og det kan komme til at gå ud over dig.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness. Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som olympiske atleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>

[aagaard](#) | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk | 