



## Ski Fitness: Tips til Bedre Skitræning

Af Marina Aagaard, MFT

Læs også [SKI FITNESS](#) bogen med flere tips til skitræning.

**Gør klar til skituren nu. Jo før du kommer i gang, desto mere får du ud af træningen og desto lettere og sjovere bliver skiløbet. Allround grundform med god balance- og ski træning er løsningen.**

### Løjper eller pister

Inden for skiløb er der to overordnede former, langrend og alpint skiløb, og de to er vidt forskellige fra hinanden. Fælles for både langrend og alpint skiløb er dog, at kropstammen, de ydre og indre mave- og rygmuskler, skal være stærke for at optimere præstationen og minimere risikoen for skader, ligesom en god balanceevne i begge discipliner er en fordel.

### Langrend

foregår på langrendsløjper, hvor der kan være lange lige stræk eller bakker, hvor man ikke alene løber nedad, men også opad. Det kræver en god kondition, at man kan arbejde med en relativt høj puls over lange stræk. På samme tid skal musklerne have en god dynamisk udholdenhed, armene og benene bevæger sig næsten konstant.

### Alpint skiløb

foregår på pister som falder med større eller mindre hældning. I en kabine, stolelift eller tallerkenlift bliver man transporteret til toppen, og herfra går det kun nedad. I alpint skiløb er en god grundkondition også et krav, men vigtigt er også musklernes evne til at arbejde relativt isometrisk, statisk uden bevægelse, da benene og kroppen er bøjet sammen i en fast stilling, mens man suser ned ad pisten på relativt kort tid – normalt fra to til fem minutter. *Obs.: Bemærk, at det ikke er helt statisk, man aflaster benene ved at bevæge sig fleksibelt opad og nedad, giver efter, omkring stillingen.*

### Den rigtige skitræning

Den bedste skitræning forud for skiferien er specifik og tilpasset den person som skal af sted på ski. Det nytter ikke at begynder-skiløbere benytter Ski World Cup vinderes træningsprogram med avancerede tricks... for så kommer skaderne allerede inden man tager af sted. Først grundtræning, dernæst udvidede øvelser. I et allround program skal indgå allround træning: Konditionstræning, styrketræning, balancetræning og en anelse udstrækning.

### Konditionstræning

Fundamentet er konditionstræning, »styrketræning« af hjerte og lunger, så man kan klare skiløbet uden at blive alt for forpustet og trætt. Som konditionstræning kan man starte med aerobic eller løb, alternativt cykling eller spinning, eller cardiomaskiner (som crosstrainer, Wave, o.a.), hvis man har mulighed for det. Først i kortere tid, fra 10 minutter og op, senere øges varigheden over tid. Efterhånden intensiveres konditionstræningen med intervalarbejde. Anbefalet mængde konditionstræning er 3-5 gange per uge á 20-60 minutter per gang. Suppler gradvist med hop i forskellige retninger: 1) Side til side, land først på begge, siden på et ben, 2) i 'firkant' fremad, til siden, bagud, retur og 3) i 'stjerne', spring fra et centralt punkt ud og retur, lige og diagonalt fremad, bagud og til siden..

### Slide-, skate- og skitræning

I forhold til konditionstræning er det bedste selvfølgelig at træningen ligger tæt op ad den aktivitet, man vil være god til. Hvis man har mulighed for det, kan det derfor anbefales at løbe på inline skøjter, eller rigtige skøjter (på is), eller løb på ruller. Det er sjov motion, som kan dyrkes uden døre, hvilket giver mere energi og er dejlig afveksling til indendørs fitness. Inden døre er kan man træne på Skifitter, *slide* (udtales, slaid, en glideplade) eller Nordic track. Skifitteren og slidebrættet er funktionelle redskaber som træner kroppen med sidelæns bevægelser, modsat mange kredsløbsmaskiner der primært træner kroppen med fremad-bagud bevægelser.

### Styrketræning

Styrketræning kan foregå på mange måder, dynamisk eller statisk, uden bevægelse, og udholdende (mange gentagelser) eller maksimalt (få gentagelser og tung vægt). Her har man brug for lidt af det hele:

**Dynamisk styrketræning**, for kroppens store muskler, så kroppen opnår en grundlæggende, afbalanceret styrke, som fundament for den videre, mere komplekse træning.

8-12 øvelser med 1-3 sæt á 8-12 gentagelser er passende i starten, senere tungere vægt og 6-8 gentagelser. Både overkrop, krop og ben trænes, med vanlige styrketræningsøvelser, men der skal være fokus på muskler omkring hofte og knæ, der har brug for særlig styrke.

Benbøjninger, fremfald og udfald med håndvægte er nogle af de mest hensigtsmæssige øvelser, men kravet er at de udføres korrekt (med instruktøropsyn i starten), da effekten ellers bliver negativ.

Desuden trænes nogle af kroppens mindre muskler, med henblik på bedre styrke og stabilitet: Skulderens rotator cuff muskler (muskler som sidder inde under den ydre skulder muskel), hvilket er meget væsentligt for at stabilisere skulderen. De fire små muskler trænes med skulder indad- og udadrotation med træningsbånd eller tube, 1-2 sæt af 12-16 gentagelser.

Muslerne i underben, omkring fodleddet, trænes med styrke- og balanceøvelser, hælløft, lægtræning, og tåløft og balance- og vippebrætovelser. Vigtigt, for fødderne er med til at bestemme hvordan skiene bevæger sig!

**Statisk styrketræning**, for kropstammen og benmuskler.

Anbefalede øvelser er kropstøm, man hviler på hænder eller underarme og tæer eller underben, kroppen holdes ret og spændt, og sidestem hvor man hviler i sidestøttiggende stilling, først for højre, så venstre side. Begge disse øvelser holdes i ½-5 minutter.

Benmusklerne skal styrkes på samme måde som de skal være aktive i skisporten, og hvis man skal på alpinski gælder det om at stå på stedet med sammenbøjede ben, på højre, venstre og begge ben og holde stillingen i ½-5 minutter ad gangen. Gerne med benene i forskellige grader af sammenbøjning. Husk at trække vejret dybt gennem hele øvelsen.

### Muskelbalance

I langrend arbejder man aktivt med både forside og bagside og skal optræne muskler på samme måde. I alpint skiløb er strækemusklerne i knæled, hofteled og ryg mest belastet. Derfor skal de trænes, men samtidigt er det vigtigt at træne baglår, så der er balance mellem musklerne på forside og bagside af kroppen, så der er stabilitet omkring leddene.

### Balancetræning

Balancetræning er essentielt for et godt skiløb. Kommer man under skiløbet i ubalance, hjælper en god balance til at man kan rette op og komme tilbage på ret kurs så hurtigt som muligt. Balancetræning starter med øvelser på gulvet og dernæst kan tilføjes balanceøvelser på forskelligt underlag, vippebrædder, skumruller, skumgummipuder eller sammenrullede måtter, BOSU'er (halvbolde), bolde og andet. Øvelserne kan være både statiske og dynamiske, balancerer med eller uden bevægelse.

Balanceøvelser udføres et antal minutter ad gangen og når man mestrer øvelserne, kan varigheden øges og dernæst sværheden via ændret underlag, ved at lukke øjne og ved øget stress, som for eksempel en makker der puffer til en.

Træning med den store bold er efterhånden et must i ethvert træningsprogram og følger også i skitræning. Her er fordelene at ikke alene bliver balancen bedre, men de indre muskler bliver aktiveret, så man får en større indre styrke, der giver god stabilitet på ski.

### Smidighedstræning

Strækøvelser er kun nødvendigt i mindre doser, for alment velbefindende og for at modvirke stramme muskler og stivhed. Ingen overdreven udstrækning, da smidighed ikke er en begrænsende faktor i skiløb.

Der er mange strækmetoder, men i motion er almindelige statiske stræk fine i starten. Hvert stræk holdes cirka 20-30 sekunder. Hvis man er meget stram, kan strækket gentages en eller flere gange, eller holdes i længere tid.

### GRUNDPROGRAM SKITRÆNING EKSEMPEL

Konditionstræning:

Blandet konditionstræning, 20-60 minutter, 2-6 gange om ugen (afhængigt vinteraktivitet og egen form).

Styrke- og balancetræning (2-3 gange per uge):

#### SKITRÆNING NIVEAU 1 (BEGYNDER)

- Benpres
- Baglår hasecurl
- Horisontal roning i maskine
- Brystpres i maskine
- Rygtræk, træk lodret ned til bryst
- Sideløft i cirkel (jorden rundt) med håndvægte
- Ryghævninger
- Mavebøjninger
- Kropsstem på hænder eller underarme og knæ
- Skulderrotatorer, udad- og indadføring med tube
- Fodleds- og Balancetræning på gulv, tandem- og storkebalance.

#### SKITRÆNING NIVEAU 2 (LET-MIDDEL ØVET)

- Benbøjninger (eller benpres)
- Stationære lunges
- Baglår hasecurl
- Horisontal roning i kabelmaskine, stående eller siddende
- Brystpres i kabelmaskine
- Rygtræk i kabelmaskine
- Jorden rundt med håndvægte på et ben (skift ben for hvert sæt).
- Ryghævninger med sandsæk
- Roll-down, sid næsten oprejst og rul oppefra og ned (omvendt mavebøjning)
- Kropsstem på hænder og tæer
- Skulderrotatorer, udad- og indadføring med tube
- Fodleds- og Balancetræning på vippebræt og/eller skumruller. Skifitter hvis muligt.

#### SKITRÆNING NIVEAU 3 (ØVET)

- Benbøjninger på et ben
- Lunge, dynamisk med fremfald
- Dødløft med strakte ben (for lænd, bagdel og baglår)
- En-arms horisontal roning med kropsrotation i kabel (stående)
- En-arms horisontal brystpres med kropsrotation i kabel (stående)
- Rygtræk i kabelmaskine eller chin-ups (kropshævninger)
- Push pres, power benbøjning med skulderpres (håndflader ind mod hinanden)
- Kropsstem på hænder og tæer med modsat arm-ben løft
- Skulderrotatorer, udad- og indadføring med tube eller kabel
- Fodleds- og Balancetræning på BOSU og den store bold. Skifitter, hårdere belastning.

### Bevægelighedstræning

Smidighed er ikke særlig vigtigt, når man står på ski, men alligevel er det vigtigt at have en vis bevægelighed, så man blandt andet kan bøje godt ned i benene.

Anbefalet træningsmængde: 2-3 gange om ugen – 5-10 minutter - evt. efter anden træning.

Stræk lænd og lægge, lår, haser og bagdel. Cirka 20-30 sekunder er nok.

Arbejd med bevægelighed i kropsstamme og bækken. Ikke bare stræk, men også rotation og bækkenkip for at få gang i en lidt for stiv ryg.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er skientusiast samt foredragsholder, forfatter og coach.  
Hun giver ekspertråd om fitness og fysisk træning baseret på evidens og 25 års arbejde med både motionister og 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 |  | 