



I Topform på Ski: Tips Til Bedre Skitræning

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

Af Marina Aagaard

Flere og flere danskere oplever glæden ved en aktiv vinterferie på ski, titusindvis af danskere drager mod nord eller syd for at finde bjerge og sne. For det er virkelig en fantastisk skøn fornemmelse at mærke sneen under skiene, frosten – eller solen – bide i kinderne og blodet rulle i årener.

For ski-entusiaster er det heldigvis ved at være tid igen... sæsonen står for døren og det er tid til at blive gjort »vinterklar«.

Skal man nemlig have det maksimale ud af skiferien, fra dag et, og undgå at komme til skade på pisterne, er det et smart træk at forberede fysikken forud for aktiviteterne.

Flere af landets fitnesscentre, samt foreninger under blandt andre Danmarks Skiforbund, tilbyder fortræning til vinterferiens aktiviteter. Eller man kan sammensætte sit eget skitræning - program ved at vælge diverse aktiviteter i centeret og krydre dem med et par specialøvelser fra denne artikel.

Løjper eller pister

Skal man i form til en given aktivitet, er det væsentligt at man analyserer den pågældende aktivitet og finder ud af hvad kravene er – hvad man specifikt skal træne på for at blive god til den aktivitet.

Når talen falder på skiløb, er der to overordnede former, langrend og alpint skiløb, og de to er vidt forskellige fra hinanden, hvorfor også skitræning til de to former skal være forskellig.

Langrend

dyrkes på langrendsløjper, hvor der kan være lange lige stræk eller bakker, som kræver at man ikke bare skal løbe nedad, men også opad.

Det kræver et højt kondital, 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, frem og tilbage, og skifter mellem koncentrisk og excentrisk kontraktion (muskelfibrene forkortes og forlænges skiftevis).

Alpint skiløb

dyrkes på pister som falder med større eller mindre hældning. Normalt lader man sig i en lift eller svævebane transportere til toppen, og herefter går det kun nedad (der findes ekstrem-aktiviteter hvor man går til toppen!).

I alpinsport er der to hoveddiscipliner, styrtløb eller slalom. I styrtløb går det næsten lige ned ad bakke. I slalom skal man fra side til side imellem porte. Disse to discipliner er forskellige i deres krav til udøveren, men på motionsplan er det lidt en blanding af begge dele, i et mere moderat tempo.

I alpint skiløb er en god grundkondition også et krav, men næsten vigtigere er musklernes evne til at arbejde isometrisk, statisk uden bevægelse. Det meste af tiden er benene og kroppen bøjet sammen i en fast stilling, mens man suser ned ad pisten, på relativt kort tid – normalt fra to til fem minutter. *Obs.: Bemærk dog at man ikke er helt statisk, men at man aflaster benene ved at bevæge sig fleksibelt opad og nedad, giver efter, omkring stillingen.*

Forskelle og ligheder

Der er altså væsentlige forskelle i skitræning til de to former, men for både langrend og alpint skiløb gælder at kropsstammen, de ydre og indre mave- og rygmuskler, skal være stærke for at optimere præstationen og minimere risikoen for skader.

Tidsrammen

De fleste har indset at det er vigtigt at træne op til en krævende fysisk aktivitet – og skiløb er for de fleste danskere, som ikke har mulighed for at dyrke skiløb på jævnlig basis, en krævende aktivitet.

Nogle indser det desværre først, når de med en skade bliver fragtet ned med bananen (en lille redningsslæde, som fragter tilskadekomne ned ad bjerget) – hvilket blandt andet kan skyldes at

- 1) bindingerne på skiene er indstillet forkert,
- 2) man har drukket før eller under skiløbet, en farlig kombination, eller
- 3) man ikke var fysisk klar (ikke har lavet skitræning før turen).

Desværre kommer mange for sent i gang. I januar måned vælter det ind i centret med familier som vil oprættes til skiferien i februar måned og det må siges at være i sidste øjeblik!

Man kan naturligvis nå at komme lidt i bedre form, men skal passe på med ikke at forcere noget. Har man ikke en grundform, skal der bruges tid på basisøvelser, inden man kan gå videre til mere avancerede, ski-specifikke øvelser.

Anbefalet er to til fire ganges træning om ugen. Mængden og fordelingen afhænger af ens grundform, hvor ens styrker og svagheder er. Man kan eksempelvis kombinere to til tre dages træning i fitnesscenteret med træning i hjemmet, for eksempel balancetræning på bolden, og udendørstræning som løb, inline- og rulleskiløb.

Den rigtige træning

Skitræningen skal planlægges fornuftigt. Alt for megen skitræning før skiferier består af et almindeligt, generelt grundprogram med dynamisk styrketræning for de store muskler – og det er ikke nok...

Den bedste træning forud for skiferien er specifik og samtidigt 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 træning for alle de fysiske kapaciteter: 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 kredsløbstræning er 3-5 gange per uge á 20-60 minutter per gang.

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 rulleski. Det er sjove motionsformer som kan dyrkes uden døre, hvilket giver mere energi, man får mere *chi* (livsenergi) udendørs, som dejlig afveksling til vanlig fitness.

Inden døre er det mest funktionelle at man træner på Skifitter, *slide* (udtales, slaid) eller Nordic track.

Skifitteren og slidebrættet er geniale, funktionelle træningsredskaber som træner kroppen i det *frontale plan*, med sidelæns bevægelser, i modsætning til alle kredsløbsmaskinerne i centeret som træner kroppen i det *sagittale plan*, med fremad-bagud bevægelser.

En *Fitter* er et større buet vippebræt, der rækker fra side til side, samtidig med at fødderne glider fra side til side på to skinner, der holdes af kraftige elastikker. Det er alle tiders træningsredskab, som findes i flere træningscentre, så hop på vognen, ikke som vintertræning, men også resten af året.

En *slide* er et cirka to meter langt glidebræt. På det glider man fra side til side, hvilket ikke alene giver en alsidig muskeltræning, men også suveræn kredsløbstræning. Blandt andet på Olympiatoppen elitecenter i Norge, hvor nogle af verdens bedste skiløbere træner, indgår slidetræning i grundtræningen.

Udover glidning fra side til side, kan man også lave skøjtebevægelser og sprede/samle bevægelser der styrker benenes udad- og indadførere (tæppestumper kan også benyttes). Slidebrædder kan findes i nogle styrketræningsafdelinger og som holdtræning i enkelte fitness centre; for de som vil i bedre form, hurtigere.

Nordic track er en cardiomaskine på størrelse med et løbebånd. I den glider fødderne frem og tilbage, i sagittalt plan, for at simulere langrendsbbevægelsen, mens armene trækker i håndtag der skal simulere stave. Når både arme og ben arbejder samtidigt, er man garanteret en intensiv træning. Alternativt kan man benytte en cross- eller ellipse-trainer, som også involverer både arme og ben.

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. Både overkrop, krop og ben trænes, med vanlige styrketræningsøvelser, men der skal være fokus på muskler omkring hofte og knæ, da der er brug for særlig styrke her...

Benbøjninger, fremfald og udfald med håndvægte er nogle af de mest hensigtsmæssige øvelser, men kravet er at de udføres 100% 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.

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

Statisk styrketræning, for kropsstammen og benmuskler. En stærk kropsstamme er alfa og omega i al idræt, både med henblik på større styrke og stabilitet og i forhold til at beskytte rygsøjlen for overbelastning.

Anbefalede øvelser er kropsstem, 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 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 strækkemusklene i knæled, hofteled og ryg mest belastet. Derfor skal disse naturligvis trænes, men samtidigt er det vigtigt at træne baglår, så der er balance mellem musklene på forside og bagside af kroppen, så der er stabilitet omkring leddene.

Balancetræning

Denne træning skal være med i programmet, både for at styrke underben og for at forbedre balanceevnen. Kommer man under skiløbet i ubalance, oplever en uheldig situation hvor man er ved at vælte, gælder det om at kunne rette op og komme tilbage på sporet 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. Og hvis muligt naturligvis balancetræning på skifitter, inlinere og ruller. Øvelserne kan være både statiske og dynamiske, balancer 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 følgerig også i skitræning. Her er fordelene at ikke alene bliver balancen bedre, men de indre muskler bliver aktiveret, så man får en større styrke på skiene, og skulle man være uheldig at styrte, er der mindre chance for at komme til skade.

Udstrækning 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 metoder til udstrækning, men i motionssammenhæng 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.

Holdtræning eller individuel træning

En del foreninger og centre udbyder SkiBic og lignende hold, holdtræning gearet mod skiløb. Det foregår ofte som enten cirkeltræning eller intervaltræning, hvor man skifter mellem forskellige former for kredsløbs- og styrketræning. Der kan indgå aerobic, steptræning, slidetræning og sji som kredsløbstræning og styrketræning med kropsvægt og forskellige fitness redskaber, såsom elastikker, vægte og bodybarer. Man arbejder fra ½-3 minutter med hver aktivitet, hvorefter der skiftes til en ny aktivitet.

Ellers er træningen bygget op som anden holdtræning, med opvarmning, puls- og muskeltræning, nedkøling og udstrækning. Sværhedsgraden på disse hold er let, så alle kan være med. Til gengæld kan der være en pænt høj intensitet, så der er sikret sved på panden...

Er der ikke skiorienteret holdtræning i dit område, kan du selv sammensætte et skiprogram ved at kombinere kredsløbstræning, enten som holdtræning, træning på kredsløbstræningsudstyr eller udendørs aktiviteter, muskel- og balancetræning samt let udstrækning.

Grundprogram Skitræning - Eksempler

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
- 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
- Sideløft med håndvægte
- Ryghævninger med sandsæk
- Mavebøjninger, lige og med rotation
- 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)
- Skulder Arnold pres (håndvægte, håndflader ind mod krop, roter arme op, så håndflader vender frem)
- 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

Stor smidighed er ikke vigtig når man står på ski - styrke er vigtigere - 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.

Avanceret skitræning

Er man meget ambitiøs med sit skiløb, kræver det også ekstra fortræning. Vigtige elementer i avanceret skiløb og -træning er agility (adræthed), spændst (eksplosionskraft) og excentrisk muskelarbejde.

Når man over længere tid har opbygget en god grundform, kan man begynde at udvide programmet med såkaldt excentrisk træning, hvor man benytter en vægt, der er 10% tungere end man egentlig kan løfte. En makker hjælper en med at løfte vægten op, og man sænker selv vægten excentrisk i løbet af en 4-6 sekunder. Eksempler på øvelser er dødløft, squat og lunge. *Obs.: Ingen excentrisk træning i ugen op til skituren, da excentrisk træning trætter både muskler og nervesystem.*

Spændst træning involverer blandt andet spring med kropsvægt eller let vægt (såsom en medicinbold). Det kan være lodrette hop, hop fremad, bagud og til siden, og hop hvor man roterer i overkroppen.

Det kan være hop hvor man hopper op og ned med samlede fødder, med let spredte fødder eller fødder forskudt i lunge stilling.

Agility (evnen til at skifte stilling og retning uden tab af kontrol) trænes for eksempel med slalomløb gennem en keglebane, hop over og igennem forhindringer, hop med drejninger, forhindringsbane-aktiviteter hvor man skal sno sig med krop og lemmer eller bokseøvelser med en makker.

Ovenstående træning er krævende, men er også sjov, fordi den træner anderledes end vanlig fitness og sikrer en meget alsidig, sportsspecifik form.

Alle øvelser skal udføres med perfekt form, så man ikke kommer til skade.

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 har en passion for sne og skiløb og at hjælpe flere danskere til at forbedre deres skiløb. Hun giver ekspertråd om fitness og målrettet skifitness baseret på evidens, seminarer med verdens bedste skitrænere, ophold på Olympiatoppen i Norge. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.