

# KOM I FORM T



**1 BULGARSK UTFALL:** Legg bakre ben på en lav stol, benk eller trestamme. Hold ryggen lang og rett. Bøy i forreste kne til 90 grader eller dypere. Pass på å ha kne over tå, og stabil hofte. 8-12 repetisjoner x 3 serier på hvert bein.



**2 DIPS:** Bruk en benk, stol, stepkasse, bosu eller trestamme. Hendene i skulderbreddes avstand, ikke videre. Fingrene peker frem mot baken. Senk ned til overarmen er vannrett mot underlaget, med 90 graders vinkel i albuen. Ha mest mulig vekt på skuldrene. 8-12 repetisjoner x 3 serier.



**3 ETT-BEINS MARKLØFT:** Stå på ett bein og løft det andre opp til knehøyde. Fell rolig frem med rett rygg og løft bakre bein som bildet viser. Kneet på ståbeinet kan være lett bøyd eller strakt. Strekk raskt opp igjen til utgangsposisjon. 6-8 repetisjoner x 2-3 serier på hvert bein.



**4 DIAGONAL ARM- OG BEINSTREKK MED FOTLØFT:** Stå på alle fire, men hendene rett under skuldrene. Løft begge føtter fra underlaget og stå kun på knærne. Strekk så motsatt arm og bein. Hold 3-5 sek og finn balansen. Her er det kvalitet som teller. 8-12 repetisjoner totalt.



**5 HØY PLANKE MED BEINLØFT:** Stå i høy planke med strake armer og rett kropp. Trekk og hold navlen lett inn for å stabilisere ryggen og koble på riktig bukmuskulatur. Trekk annet hver ben frem mellom armene, eller på skrå ut som bildet viser, og hold i 3-4 sek. Du kan også variere med å løfte benet strakt bak, slippe en arm osv.



**6 SITUPS:** Ligg på ryggen med beina løftet i 90 grader, hendene løst bak nakken. Løft overkroppen rolig opp fra underlaget, hold 2-3 sek på toppen og senk rolig ned igjen. Kjenn at du har muskelkontakt, hold magen flatt/inne, ikke bruk fart. Varier med å vri albuen annen hver gang til høyre og venstre kne. 10-20 repetisjoner x 3 serier.



Christine Thune

## Effektive øvelser

Veien til god skiform inneholder både kondisjons- og styrketrening, mener Christine Thune. Hun mener 3-4 økter i uka gir best utbytte. 1-2 er bedre enn ingen, men minst 3 økter gir sikrest effekt.

Hun foreslår at du får trent styrke i 20-30 minutter to ganger i uka, i tillegg til kondisjon.

Her er hennes forslag til effektive øvelser:

Super stavgangteknikk som ligner på skigang og som både gir skiteknikktraining, spesifikk styrke for overkroppen og bedre kondis.

Finn en lang god bakke, bratt eller slak, men tren i bakke. Gå lange, raske kliv oppover slik du ville angripe en motbakke på ski-

tur. Skyv fra og strekk ut i bakre bein for hvert skritt. Bruk armene aktivt, strekk helt ut i albuen og slipp staven bak for hvert tak (krever stav med hanskegrip).

Intervallene kan gjerne være 4x4 (4 minutter med høy intensitet fire ganger, med 3 min aktiv pause, dvs rolig løp ned bakken igjen), eller 3x 6 (med 2

minutter aktiv pause) eller du kan bygge opp intervallene i lengde slik at du får en «pyramideform»: 2+3+4+5+4+3+2 minutter.

Ikke kjør på med veldig lange intervaller før du har trent litt.

Øvelsene over både arm, skulder, bryst, sete og lår, rygg og mage, balanse og koordinasjon.

## - Teknikk gir økt skiglede

**Forbered deg på skisesongen ved å ta et teknikkurs, råder langrennsekspert ved Norges Idrettshøgskole.**

- For mosjonister som har et ønske om mer skiglede, er det viktig å kunne teknikk. De bør oppsøke dem som driver med langrennsundervisning og lære å beherske teknikk slik at de ikke blir fryktelig slitne. Det andre er å ha utstyret i orden. Man må gjøre vanlig vedlikehold som å fjer-

ne påskeklisteret fra i fjor, og bruke glider og festesmøring riktig, sier Thomas Losnegard, stipendiat ved NIH.

**Dette bør du også tenke på når skisesongen begynner, råder Losnegard:**

- Velg lett terreng der du får høyere hastighet noe som stimulerer teknikkutvikling. Det kan være mer motiverende enn en lang motbakke.
- Det er lurt å gå mye uten staver, og velge flate traseer. Mange

har et utviklingspotensial når det gjelder tyngdeoverføring og balanse, som er et grunnleggende holdepunkt for god skiteknikk. Det lærer man seg bedre ved å trene noe uten staver.

- Prøv deg på skøyting i tillegg til klassisk. Det er god motivasjon å prøve noe nytt, samt at teknikken stiller større krav til balanse og skifølelse. Du trenger ikke egne skøyteski, men må ta bort festesmøringen, og velg gjerne lett terreng.

Thomas Losnegard



- Sørg for å ta av festesmøring og bruke glider og ny smøring før neste tur.
- Sjekk stavlengde. Klassiskstaver skal være mellom 80-85% av kroppshøyde.
- Ta gjerne noen teknikkurs hos kvalifiserte instruktører. Dette kan hjelpe deg til økt glede av skigåing.

