

# Styrketrening for skiløpere

De senere år har stadig flere skiløpere inkludert slyngetrening i sine treningsprogram.



**ANVENDELIG TIL MYE:** Et slyngeapparat kan ikke bare gi deg hjelp ved skader og skadeforebyggende tiltak, men også til prestasjonsfremmende trening. En rekke toppidrettsutøvere benytter seg av det og mener de har mye igjen for det.

Av Henrik Pay, fysioterapeut og trener 3 langrenn

En rekke toppløpere hevder at de har bedret sin balanse og koordinasjon, samt styrket støttemuskulatur. Marit Bjørgen er en av dem, og hun har uttalt: «Denne treningen gjør at jeg er stand til å gå teknisk bedre på ski». Samtidig har langrennslagslagets fysioterapeut Torger Hansen understreket at langrennsløpere har fått færre ryggproblemer etter bruk av slyngen.

Både som toppalpinist og senere har Kjetil Andre Aamodt, nå også Kjetil Jansrud, fremhevet i ulike sammenheng hvilken betydningen slyngebehandling og -trening har hatt for dem.

Fra hjelp ved skader til skadeforebyggende og prestasjonsfremmende trening: Toppidrettsutøvere presser kroppen mot maksimal yteevne. Plager og skader forekommer ofte. Å unngå skadeavbrudd og forkorte rehabiliteringstiden ved skade er viktige elementer for å få maksimalt ut av

treningen. Neurac (nevromuskulær aktivering) er en behandlingsmetode hvor øvelser i slynger er hovedelementet. De slyngeøvelsene en utøver lærer i løpet av behandlingen, kan utøveren forsette med på egenhånd når behandlingen avsluttes. Langrennslagslaget har i tillegg med seg sine Redcord-apparater for å vedlikeholde treningen i rennesongen. Det gjelder også toppidrettsutøvere i mange andre disipliner.

Muskelsamspill og signaltrening: De fleste bevegelser starter i kjernemuskulaturen i rygg, mage og hofter – også kalt core-regionen. En sterk kjernemuskulatur sikrer effektiv kraftoverføring til andre deler av kroppen. I slyngene trener man med kroppsvektbærende øvelser på ustabil underlag, som bedrer både stabilitet, styrke og muskelsamspillet. Belastningen kan enkelt tilpasses den enkelte utøver. Man kan snakke om signaltrening eller nevromuskulær kontroll – man lærer opp kroppen til å bruke de riktige musklene til

de riktige oppgavene – med riktig kraft. Øvelsene i slyngene gir mulighet til å trene i tredimensjonale bevegelsesmønstre, og dermed lettere etterligne bevegelser fra ulike idrettsaktiviteter. Slyngetrening skal ha vist en høyere overføringsverdi til idrett og konkurranse enn tradisjonell styrketrening.

Testing og spesialtilpassede treningsprogram: Enkle tester i i slyngene kan avdekke svakheter i muskelsamspillet. Ved å spesialtilpasse treningsprogrammet basert på disse testene, kan svekkede muskler aktiveres og funksjonen forbedres. Slyngetrening gjør det også mulig å trene kontrollert styrke i leddenes ytterposisjoner, som er en viktig del av skadeforebyggingen.

Testing og utarbeidelse av spesialtilpassede treningsprogram kan man for eksempel få ved Redcord Clinic som er et kompetansesenter for slyngebehandling og -trening. Mer informasjon om Redcord (tidligere TerapiMaster) finner du på [www.redcord.no](http://www.redcord.no). Redcord er et norsk firma etablert for 20 år siden.

## Basisøvelser og spesifikke slyngeøvelser:

Åtte av øvelsene som vises er basisøvelser egnet for alle skidisiplinene. Det er også tatt med et eksempel på en spesifikk staveøvelse for langrenn og et eksempel på en balanseøvelse for alpint. Øvelsene er vist med høy belastning. Man bør starte med lavere belastning, men øke gradvis etter hvert som fremgangen kommer. Øvelsene skal være så tunge at utøveren normalt klarer tre serier av fire-seks repetisjoner. Velg ut fire-fem øvelser hver gang og varier mellom treningsøktene. Treningen er tidseffektiv siden man trener store muskelgrupper og flere muskler i hver øvelse. En effektiv treningsøkt i slyngene kan ta ca 20 minutter.

Færre skader  
og økt  
prestasjon



### Bakside arm

Len kroppen fremover med bøyde albuer. Press hendene ned og frem til armene er strake. Hold kroppen strak. Øvelsen blir tyngre når tauene senkes og/eller du står lengre tilbake i forhold til opphengspunktet. Øvelsen er spesielt god for bakside arm.



### Ryggliggende seteløft

Ligg med et ben i stroppen. Press benet ned og løft setet og det andre benet opp til kroppen er strak. Bekkenet skal holdes horisontalt. Før det frie benet rolig ut til siden. Øvelsen kan gjøres mer utfordrende med balansepute mellom skulderbladene. Belastningen gjøres mindre ved ikke å føre benet helt ut eller ved å plassere slyngen nærmere kneet.

### Fremoverlen

Hold kroppen strak og len deg fremover. Øvelsen blir tyngre når tauene senkes og/eller du står lengre tilbake i forhold til opphengspunktet. Ikke svai i ryggen. Øvelsen er spesielt god for kjerne stabilitet.



### Lår- og balansetrening alpint

Stropper ca 10 cm over gulvet. Støtt deg i tauene til du har funnet balansen. Stå i stropene og utfør knebøy, alternativt finn balansen i hockestilling.



### Alsgaard nådeløs mot styrketreningen

– Vi hadde ikke peiling på det vi drev på med. Thomas Alsgaard mener styrketrening er et forsømt område i norsk langrenn.

I turnhallen på Jessheim driver hele Team United Bakeries med øvelser som kanskje ser enkle ut, men som ifølge Thomas Alsgaard er både tunge, relevante, og effektive for langrennsløpere melder tv2.no.

– Dere kan le av oss, men jeg tror faktisk Petter Northug hadde sett enda verre ut, humrer Alsgaard, som både er løper og manager i Team United Bakeries.

– Styrke er et område der norsk langrenn fortsatt er et godt stykke bak. Går du ti år tilbake, så var vi amatører. Vi hadde ikke peiling på det vi drev på med. Vi gjorde bare noen øvelser vi alltid hadde gjort. I dag er det blitt bedre, men fortsatt er det en lang vei å gå.

Derfor har Alsgaard søkt hjelp hos Norges beste turner, Espen Jansen



### Utside hofte

En krevende utførelse av øvelsen hvor overkroppen støttes på strak arm. Nederste ben presses ned i slyngen og hoften løftes til kroppen er strak. Løft så det andre benet. Spesielt god for rygg og hoftestabilitet. Enklere utførelse ved å ligge på underarm eller skulder.



### Innside lår

En krevende utførelse av øvelsen hvor overkroppen støttes på strak arm. Løft først det nederste benet. Øverste ben presses ned i slyngen og hoften løftes til kroppen er strak. Spesielt god for rygg og hoftestabilitet. Enklere utførelse ved å ligge på underarm eller skulder.

### Staketrening

Stroppene ca. 10 cm over gulvet. Len deg fremover. Press armene deretter ned og bakover som i et raskt stavgang. Øvelsen imiterer staking og er god for armer, skuldre, mage, rygg og kjernestabilitet.



### Planken med opptrekk

Innta plankeposisjon med hendene i gulvet. Bøy hoftene og trekk knærne mot brystet. Belastningen gjøres mindre ved å støtte kroppen på underarmene. Øvelsen trener kjernestabilitet og styrke i hoftedyperne.



### Baksida lår

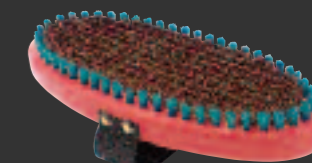
Ryggliggende med hælbeina i stropene. Press hælene ned og løft setet til kroppen er strak. Trekk hælene til deg ved å bøye i knærne. Meget god øvelse for baksida lår. Enda mer krevende med kun et ben i slyngen. Gjøres enklere ved samtidig å bøye hoftene.

# VERV

nye abonnenter til **SKI**sport

**VERV 1 ABONNENT**  
OG VELG ÉN AV FØLGENDE PREMIER:

Verdi  
kr. 299,-



**Swix preppeborste**

Bronseborste. Effektiv ved innledende børsting av både myke og harde vokser. Middels stiv bust.

**Cera Nova HF8** (+1 til -4).  
Både for alpinisten og langrennsløperen.



Verdi  
kr. 429,-

Verdi  
kr. 615,-

**Store-away skilagring**

Monteres på vegg. Består av bakplate og to holdere (skimodul). Kan utbygges med flere plater og moduler. Passer for langrenn, telemark og alpinski.

Verdi  
kr. 399,-



**Swix termo drikkebelte**

Isolert drikkebelte. Holder godt varme i 2-3 timer. Volum ca. 1 liter.

Verv en eller flere abonnenter til SKIsport. Når de(n) du har vervet har betalt, sender vi vervepremien. Årsabonnementet koster kr. 420,-.

NB! For å kunne verve og motta vervepremie, må du ha gyldig abonnement, dvs. være abonnent når den du verver har betalt sitt abonnement. Den som verves, eller noen i dennes husstand, kan ikke ha vært abonnent det siste året.

Send vervekupongen eller en e-post

Jeg verver følgende:

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr./sted: \_\_\_\_\_

Tlf. \_\_\_\_\_ E-post \_\_\_\_\_

Jeg ønsker vervepremie: \_\_\_\_\_

Ververs navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr./sted: \_\_\_\_\_

Tlf. \_\_\_\_\_ E-post \_\_\_\_\_

Du kan sende kupongen til: SKIsport, Sportmedia AS, Rakkestadveien 1, 1814 Askim eller sende en e-post: [astrid.torp@sportmedia.no](mailto:astrid.torp@sportmedia.no)