

**FRASPARKET:** Det er viktig å fokusere på timing i frasparket, tyngdeoverføring, en god rytme og å ha blikket framover. I en spurt i skøyting vil du få mye mer igjen for skyvet på rulleski. På rulleski bruker du også først og fremst overkroppen, og du staker aller mest. Det gjør at du blir sterk i armer, mage og rygg, som Sindre Stokke. Foto: Erik Berglund.

# Variasjon og mentalt fokus

Tiden er over da det kun var de beste som tok på seg rulleski om sommeren. Nå har de aller fleste turrennløpere også funnet frem til den geniale treningsformen, og legger inn stadig oftere økter med rulleski i treningsplanen sin.

Av Eivind Bye

**Riktig effekt:** Både den aktive langrennsløperen og turrennløperen bør trene rulleski i barmarkssesongen, sier Siri Halle. Den tidligere landslagsløperen i langrenn er i dag leder for Learn2ski og

er også selv aktiv teknikktrener og instruktør. På vinterene instruerer hun teknikken på ski og om sommeren går det i rulleski.

– Variasjon og konkrete mål med treningen er viktig også når du skal trene med rulleski. Det er altfor mange som

måler utbytte av treningsøkten ut fra hvor lenge eller langt de går. Er lengden på økten eneste rammen for treningen, vil den ikke bli fullt så effektiv, sier Siri.

– Har du en konkret plan for treningsøkten er det også mye lettere å få riktig effekt av all den tiden du legger ned.

## Nærmest langrenn

I diagonalgang er det viktig å fokusere på timing i frasparket, tyngdeoverføring, en god rytme og å ha blikket framover. På rulleski skal fokuset være på det samme, og på trening kan du legge opp til de samme type treningsøkter. Det er derimot viktig å huske på at langrenn på snø og rulleski på asfalt har noen forskjeller. Klassiske rulleski har så og si alltid spikerfeste, og i en spurt i skøyting vil du få mye mer igjen for skyvet på rulleski. På rulleski bruker du også først og fremst overkroppen, fordi du staker aller mest. Det gjør at du blir sterk i armer, mage og rygg.

– Rulleski er likevel den treningsformen som ligger nærmest det å gå langrenn på snø. Det er derfor lurt at halvparten av treningen i barmarkssesongen er på rulleski, eller langrenn på en av sommerstidene. Ved siden av dette bør utøverne ha variert trening som løping, styrke, sykling og annet relevant, sier Siri.

Hun er også opptatt av at det gis anledning til å slappe av litt fra skitreningen etter sesongen, og at rulleskitreningen ikke er det første du begir deg ut på etter at langrennskiene er lagt på hylla.

## Treningstips

Siri er oppatt av at treningen på rulleski

inneholder både variasjon og konkrete mål.

Det er alltid godt feste på rulleski. Derfor er diagonalgang på rulleski en stilart du skal være aktivt «på». Er du ikke våken på treningen her, kan du innøve deg et fraspark som er for sent i forhold til langrenn på snø, og du vil slite med feste når du skal på snø igjen. Frasparket på rulleski bør skje akkurat når føttene passerer hverandre.

## Her er noen tips fra Siri som du kan ta med deg i treningen:

**Fart og teknikk:** Dette kan benyttes både i klassisk og skøyting. Ved å ha fartsøkninger i treningsøkter vil du vekke musklene og få en positiv muskulær effekt. Monoton trening får, i motsetning, musklene til å trøtne. Du kan bruke intervaller eller stigningsdrag for å få opp farten. Da vil du samtidig være mer «på» og fokusert under hele økten, og det gir en positiv effekt til den mentale biten av treningen.

**Dobbelttak med fraspark:** Ha fokus på teknikk og spesielt vekt over riktig frasparkbenet når du spenner ifra, og at du mestrer fartsøkningene underveis i økten.

**Diagonalgang:** Det er en utfordring å få like utfordringer på asfaltveiene som i skiløypene i marka. Veiene er normalt mye slakere enn bakkene i marka, hjulene gir deg større fart og de veiene som er bratte nok vil gi deg en utfordring i å komme ned igjen. Sjekk ut nærmiljøet ditt og finn en bakke som er bratt nok til diagonalgang. I Oslo er bakken opp til Tryvann et svært godt alternativ, da du på toppen kan ta t-banen ned igjen.

Enkelte mener diagonalgang på rulleski er for enkelt å trene på i og med det gode festet, men da er det viktig å ha fokus på teknikk hele veien.

## Staking

Mange forbinder rulleski med staking, og klassiskøkter med staking i slakt terreng kan gi deg stor gevinst før vinterens utfordringer.

– Staking er noe helt annet nå enn for noen år siden. Det er et mer brutalt isett nå, hvor utøveren hugger til med hele overkroppen. Jeg mener turløpere har mye å hente på å trene staking på rulleski. Det er fint å trene staking i slakt terreng. Man kan også med fordel ha noen styrketakøkter. Finn en lang motbakke og del den opp i intervaller på fem til ti minutter. Bruk kun staking og du vil få en økt som ligger helt opp mot terskel, sier Siri.

## Bli med på konkurranser

Trening på rulleski i barmarkssesongen >>>



**STAKING UTVIKLES:** Det er et mer brutalt isett ved staking nå, utøveren hugger til med hele overkroppen. Det er fint å trene staking i slakt terreng. Man kan også med fordel ha noen styrketakøtter. Finn en lang motbakke og del den opp i intervaller på fem til ti minutter. Bruk kun staking, og du vil få en økt som ligger helt opp mot terskel, mener Siri som på bildet staker med fraspark, mens Sindre Stokke kun staker. Foto: Erik Berglund

sesongen bør periodiseres, slik at ikke all trening foregår med samme intensitet.

– Jeg vil foreslå å trene i intensitetszone tre på forsommeren og om sommeren, for så å gå over til sone tre og fire på høsten. Hvis du samtidig deltar i noen konkurranser, får du mer innslag av aktivitet i sone fire, og dermed vedlikeholder du alle intensitetssonene helt frem til ny langrenns-sesong, sier Siri.

– Konkurransene gjør også at du holder trøkket oppe på skiene (rulle-skiene), sier hun.

De som deltar i de lange turrenne trener normalt i slakt terreng.

### Rulleski for alle

I dag finnes det rulleski for alle nivåer. Juniorski til dem på åtte år, treningsski til turrennløperen, og eliteski til dem som satser i verdenstoppen. Både klas-sisk og skøyting.

– Rulleski passer for alle, og jeg synes det er veldig positivt at interessen er stadig økende, sier Siri.

– Tidligere var det ganske sært å trene rulleski, men nå blir det mer og mer populært - også blant mosjonistene. Rulleski har en snill bevegelse for kroppen, og det er lettere å holde riktig intensitet i forhold til for eksempel løpe-trening, sier Siri.

I starten kan det være skummelt å

prøve seg på rulleski, men ta de første øktene på en lukket parkeringsplass eller en lite trafikkert vei. Husk at du er den myke trafikanten, og du vil alltid tape i kampen mot bilene.

**Rollerblades:** For nybegynnere eller dem som skal trene skøyting i bratte bakker, er rollerblades et godt alternativ til rulleskiene. Da har du også brems som gjør nedoverbakkene mindre skremmende.

Det er fullt mulig å trene god skøyte-teknikk på rollerblades. På snø vil det være tungt muskulært å lære skøyte-teknikk, men med hjul under beina vil bevegelsene gå mye lettere.