

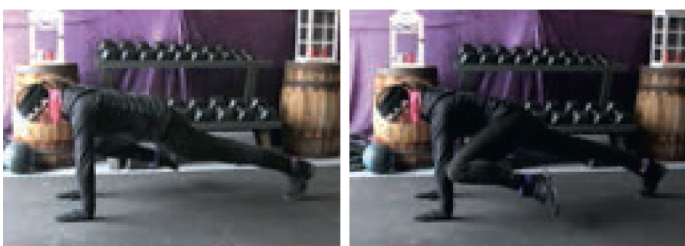
Finpuss langrennsteknikken med styrketrening

Regelmessig styrketrening forebygger skader og gjør det lettere å få riktig skiteknikk, om en skal tro personlig trener Linda Cedell. Her viser hun et utvalg av øvelser for langrenn som alle kan gjøre hjemme.

Tekst og foto: Marianne Røhme



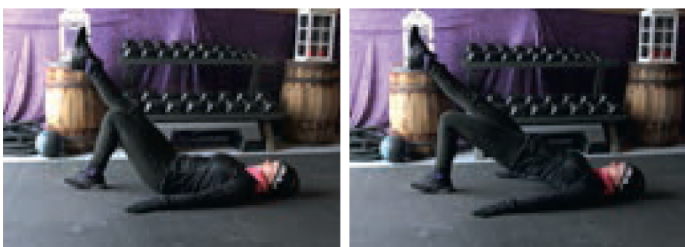
Enkel øvelse for mage og hofteladdsbøyere: Dette er en enkel øvelse for trening av magemusklene og hofteladdsbøyere. Start sittende på halebeinet, strekk ut beina og overkroppen, men stopp opp før du når gulvet. Sett deg deretter opp igjen. Du vil kjenne at denne øvelsen tar godt etter en tid.



Alternativ for mage og hofteladdsbøyere: Denne øvelsen er et mer kondisjonskrevende alternativ for trening av mage og hofteladdsbøyere. Start stående i planken, før vekselvis høyre og venstre kne opp mot albuen på samme side. Her får du også styrket skuldrene i samme øvelse.



Enkel øvelse for bakside lår: Ved å ligge på ryggen og presse bekkenet opp mot taket får du trent musklene på baksiden av lårene (hamstringen).

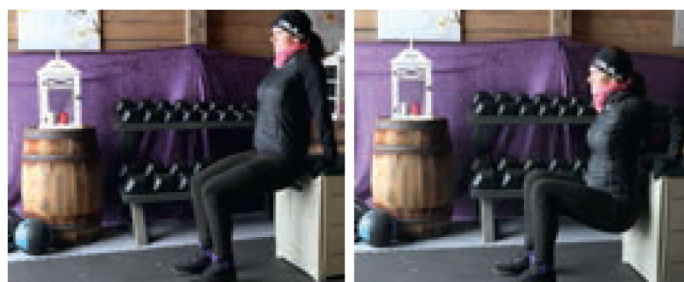


Tyngre øvelse for baksiden: Ved å løfte det ene beinet samtidig som bekkenet løftes opp mot taket, blir øvelsen tyngre. Gjenta øvelsen med like mange repetisjoner med høyre og venstre bein ned i bakken. Vil du gjøre øvelsen enda mer avansert, kan du legge armene i kryss foran brystet. Da må du også bruke mer av kjernemuskulaturen mens du utfører øvelsen.

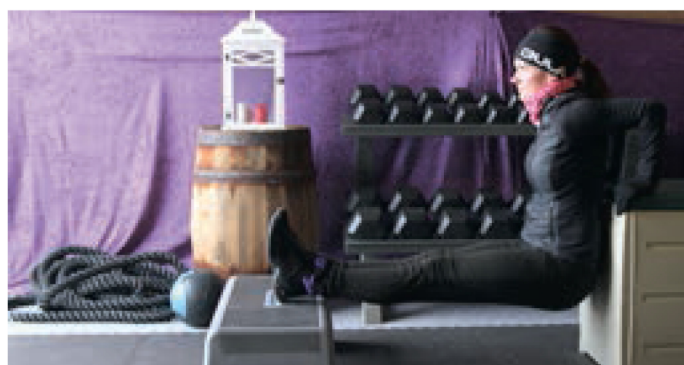


Linda Cedell driver firmaet «Positiv Trening og Helse» i Gjerdrum i Akershus.

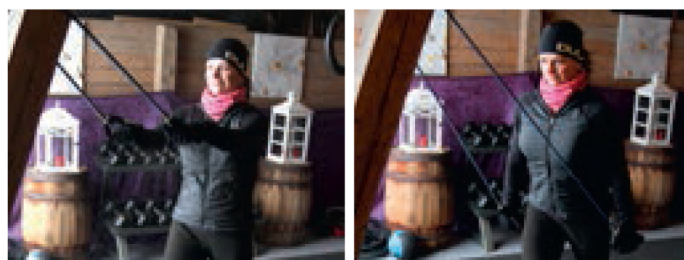
Hun tilbyr personlig trening og fellestreninger med BootCamp Fit hjemme i sin egen låve.



Enkel tricepsøvelse: Baksiden av overarmen kan trenes ved å støtte håndflatene på en benk eller kasse samtidig som en bruker armene til å senke og heve kroppen. Dette er den minst belastende varianten hvor beina er plassert på gulvet og har 90 graders vinkel i utgangsposisjon.



Tung tricepsøvelse: Du øker belastningen på tricepsen om du strekker ut beina langs gulvet istedenfor å starte med beina i 90 graders vinkel i utgangsposisjon. Ekstra tung blir øvelsen om du legger beina på en forhøyning som på bildet.



Den brede ryggmuskelen: I staking er det godt å ha en veltrent «musculus latissimus dorsi». Ved hjelp av en strikk kan denne trenes hjemme mellom skiturene.