

Styrketrening for skiløpere

Skisesongen nærmer seg. I sommer har du forhåpentlig bygget et allsidig styrkegrunnlag, enten det er i styrkerommet eller utendørs. Tiden er inne for å bygge huset på grunnmuren.

Tekst: Solfrid Braathen
Foto: Runar Gilberg

Styrke innendørs

Vi ble med en av de sterkeste langrennsguttene på økt innendørs. Øystein Pettersen trener styrke hele året, og disse øvelsene passer for alle. Han trener styrke inne to ganger i uka. Vi har gjort et utvalg av øvelsene Øystein kjører. Han starter med en mer generell del uten vekter og kjører så noen øvelser med vekter.

Det er ikke nødvendig å bruke alle øvelsene hver gang, men velg deg ut fem til åtte og varierer disse slik at programmet ikke er likt hver gang. Investerer du 30-45 min i uka,

er det bra! Du kan enten kjøre bolker med de samme øvelsene i tre-fire uker og så bytte øvelser eller bruke ulike øvelser hver gang. Har du ikke tilgang til et styrkerom, er det mange øvelser du kan gjøre andre steder.

Husk også å legge inn styrketrening i andre økter, se forslag under «styrke utendørs». Med én økt å la Øystein og én spesifikk økt som for eksempel 1) eller 2) under «styrke utendørs», er du godt rustet foran vinterseongen. Noen av dere har også andre øvelser/ økter som dere bruker – fortsett med det!

Øystein og resten av skilandslaget bruker mye medisinball. De færreste har en medisinball hjemme. Vær derfor kreativ – fyll opp en flaske med vann, bruk manualer osv. I starten kan det være tungt nok selv om en ikke bruker belastning. Etter hvert som du blir sterkere, kan du øke vekten.

Vi har skissert et forslag til antall repetisjoner under hver øvelse. Disse øvelsene egner seg til å gjennomføre som tre-fire serier. Når du trener med vekter (øvelsene I-L), er 2-3 minutters pause mellom seriene passe. De øvrige øvelsene kan gjennomføres med kortere pauser, 1/2 - 1 min.

Mage

A) Her roterer Øystein fra side til side samtidig som han balanserer. Bruk en passe tung vekt som du holder i. Finn balansepunktet og bruk buken til å bevege deg fra side til side. I starten er det greit å bruke et plant underlag. 10-20 repetisjoner.



Mage

B) Ligg på ryggen og start med strak kropp. Så bruker du buken til å dra deg oppover slik at ballen og knærne berører hverandre. Sakte ned igjen. 10-20 repetisjoner.



Armer og rygg

C) Ha så strake armer som mulig mens du holder ballen. Øystein har ikke beina i gulvet. Hvis det blir for tungt å løfte beina (dette er en armøvelse), lar du dem ligge i bakken.

Alternativ 1) Hold 10-15 sekunder. Legg ballen i gulvet i 5-10 sekunder. Gjenta tre ganger. Alternativ 2) med makker: Begge ligger på gulvet og kaster til hverandre. Tell til 10 eller 15 mens den ene holder og kast så over til makkeren. Hold tre ganger hver.

Armer



D) Push ups – kjent og kjær. Ta så mange repetisjoner som du klarer. Neste økt tar du to til!

Mage og hofteledd



E) Hold beina strake, beveg deg opp og ned til vinkelen bein – hoft er rett eller så langt opp du kommer. Det kan være tungt å kjøre denne øvelsen med ball, start derfor gjerne uten. 10-20 repetisjoner.



Kjernestabilitet

F) Ha strak kropp. Fest føttene som på bildet, i en ribbevegg eller ha dem i bakken. Ha den ene hånda i bakken. Pass på at hofta ikke faller ned. Du kan enten rotere med hofta opp og ned 10-30 repetisjoner på hver side eller jobbe statisk med å holde hofta oppe i ca. 30 sek. Vil du gjøre øvelsen tyngre, kan du balansere enn ball på hoftekammen og holde ballen med en hånd.



Mage/stabilitet

G) Stå med strak kropp og hendene på ballen eller gulvet.

Alternativ 1) Løft vekselvis høyre og venstre arm, høyre og venstre fot. Prøv å bevege foten litt ut til siden. Etter hvert klarer du kanskje å løfte motsatt arm og fot samtidig? Hold på i ca 30-60 sekunder av gangen.

Alternativ 2) Stå på det ene beinet. Løft det andre og før dette under kroppen, mot haka. 10-20 repetisjoner på hvert bein.



Mage og hofteldd

H) Bruk en ribbevegg. Alternativt: ligg på ryggen på gulvet. Bruk hoftelddsbøyeren til å «kaste» beina så langt opp du klarer. Senk ned. Repetisjoner: Så mange du klarer.



Armer

I) Ligg på magen på en benk. Hold i en vektstang med strake armer. Løft opp til vektstanga berører benken. Seks repetisjoner. Her skal du kjøre med så tunge vekter at du ikke klarer flere enn fem-syv repetisjoner. Det er helt ok «bare» å klare fem.



Armer

J) Ligg på ryggen på en benk. Start med vektene (bruk evt. stang) bak nakken og før dem rask opp slik at armene og kroppen er i en rett vinkel. Sakke ned. Seks repetisjoner (samme som på øvelse I) gjelder).



Styrke utendørs

Her er noen forslag til hva du kan gjøre uten apparater eller treningsmatte. Disse øktene kombinerer ofte utholdenhetstrening og styrketrening – dermed slår du to fluer i én smekk:

- 1) Ski/rulleski: Staking i motbakke: 8 x 1 min, pause 1 min. eller som intervall for eksempel 6 x 8 min, pause 2 min.
- 2) Ski/rulleski: Staketur fra 30 min. og oppover, kun pigging.
- 3) Kajakk
- 4) Kroppsarbeid
- 5) Skiturer og rulleskiturer generelt
- 6) Fjelltur
- 7) Rolig løping, gjerne i myrer, fra 1.30 og oppover
- 8) Intervaller i myrer med staver, for eksempel 5 x 4 min., pause 3 min. – skikkelig sliteøkt!
- 9) Skigangintervall, for eksempel 5 x 5 min, pause 3 min

Noen av øktene retter seg spesifikt mot overkroppsstyrke, andre er konsentrert om beina, mens andre igjen tar for seg både overkropp og bein. Det viktigste er å variere treninga.

Tips: Vær obs på tekniske løsninger når du staker. Husk fall i kroppen og tilslag med buken og unngå «sittstilling».

Armer og rygg

K) Nedtrekk foran. Start med strake armer, trekk raskt ned til brystet og noe saktere opp igjen. 6 repetisjoner (samme som på øvelse I) gjelder).



Andre øvelser du kan variere med:

L) Nedtrekk bak: Samme som K) men med stang som trekkes ned bak hodet til den berører skuldrene.

M) Hang-ups: Her løfter du kroppen din opp ved hjelp av egen kroppsstyrke. Start med å holde med strake armer i en vannrett stang og løft deg opp til hodet er over stanga. Repetisjoner: så mange som du klarer.

N) Kastøvelser med medisinball – opp i taket, ned i gulvet, i veggen, sideveis osv.

Hvis du merker at øvelsene I) til L) går lett og at du fint kunne klart flere enn seks-syv repetisjoner, skal belastningen økes med tyngre vekter og ikke flere repetisjoner.

Tips: Det finnes utallige øvelser du kan bruke. De fleste har sin egen favoritt. Styrketrening skal være gøy, muskulært belastende og ikke minst lagt opp slik at du vil merke at du raskt får framgang. Lykke til!

Slik blir du sterkere på ski:

- Tren én (evt. to) økt med øvelser fra programmet «styrke innendørs» og én (evt. to) økt med «styrke utendørs» i uka.
- Variér øktene slik at du ikke trener på det samme hver gang
- Husk at styrketrening er muskulært belastende. Tenk derfor gjennom når i uka du legger inn disse øktene. Mange opplever at de dagen etter en hardøkt er slitne muskulært og at en styrkeøkt ikke egner seg da. En god regel er å ha minst to døgn mellom harde økter og minst tre døgn mellom styrkeøktene inne.
- Start med lette vekter og belastning hvis du er nybegynner. Øv inn teknikken først.

UTHOLDENHETSTRENING

Utgitt av Høyskoleforlaget
Leif Inge Tjelta og Eystein Enoksen
(red.) Med bl.a. Atle Kvålsvoll, Johan Kaggstad og Arild Jørgensen som bidragsytere. 203 sider, illustrert. Den nye «bibelen» for utholdenhetstrening.

LØPING, SYKLING, LANGRENN

Medlemspris: kr 245
Ordinær pris: kr 319

Send bestilling til
kondis@kondis.no eller ring Kondis-kontoret tlf. 2260 9470



Nøklevann Rundt 2009

Et turløp for alle Lørdag 10. oktober 2009

Bøler IF arrangerer i år mosjonsløpet Nøklevann Rundt for 28. gang. Start og mål er som vanlig lagt til Haraløkka Idrettsanlegg i Oslo.

Barneløp kl 13.30, 5 km kl. 14.00, 10 km kl. 14.05

Distanser: **1 km barneløp** (opp til 11 år), 1 km flat rundløype
5 km: Relativ flat rundløype på 2,5 km som løpes to ganger. Løypa følger turveier og deler av lysløypa for synshemmede. (Kontrollmålt distanse: 4891 m)
10 km: Følger brede skogsbilveier i naturskjønne omgivelser rundt Nøklevann. Løypa er relativt kupert. Drikke midtveis. Også trim med start kl. 12-14. (Kontrollmålt distanse: 9711 m)

Startsted: Haraløkka Idrettsanlegg (innkjøring fra Bølerlia)

Startnr: Utdeling på Idrettsanlegget fra kl 12.00 løpsdagen

Klasser: Følger NFIFs regler med 5 års intervaller

Påmelding: Kan gjøres via giroblankett, via skjema på vår hjemmeside eller via e-post til: nvr@bif-friidrett.no
Sørg for at alle nødvendige opplysninger er med (navn, distanse, fødselsår).

Betaling til: Nøklevann Rundt
v/Arnfinn Skjervold
Nøklesvingen 72
0689 OSLO
Kontonummer:
0536 35 98554

Påmeldingsfrist: 2. okt. giroblankett. 8.okt via nett. Husk å oppgi navn, distanse og f.år.

Etteranmelding: Frem til kl 13.00 løpsdagen mot et tilleggsgebyr på kr 50 for 5 og 10 km. Ikke gebyr barneløp eller trim.

Startkontingent: 5 og 10 km kr 150.-, trim kr. 150, barneløpet kr 50,

Premiering: Flott tallerken med Østmarkamotiv til alle som fullfører. Premiering av de tre beste på både 5 og 10 km. Deltakermedalje og gratis pølser til alle som fullfører barneløpet.

Garderobe: Garderobe med dusj i klubbhuset på Haraløkka.

Parkering: Egen parkeringsplass for Haraløkka idrettsanlegg (innkjøring fra Bølerlia).

Kontakter: Jan Erik Moe, 2221 4248 (p), 9909 2341 (m)
Hermann Bruun, 9711 2790 (m)
nvr@bif-friidrett.no

Hjemmeside: www.bif-friidrett.no



Arrangør: Bøler IF, friidrettsgruppa

