

Längskidåkning är en motionsform som ger dig allt – bättre kondition, muskler och koordinationsförmåga. Det är lätt att komma igång, du behöver inte ens kunna det där med vallning. Häng med ut i spåret.



LÄNGDÅKNING TRÄNA

”
**Alla kan åka
längskidor
oavsett tidigare
erfarenheter
eller form...**

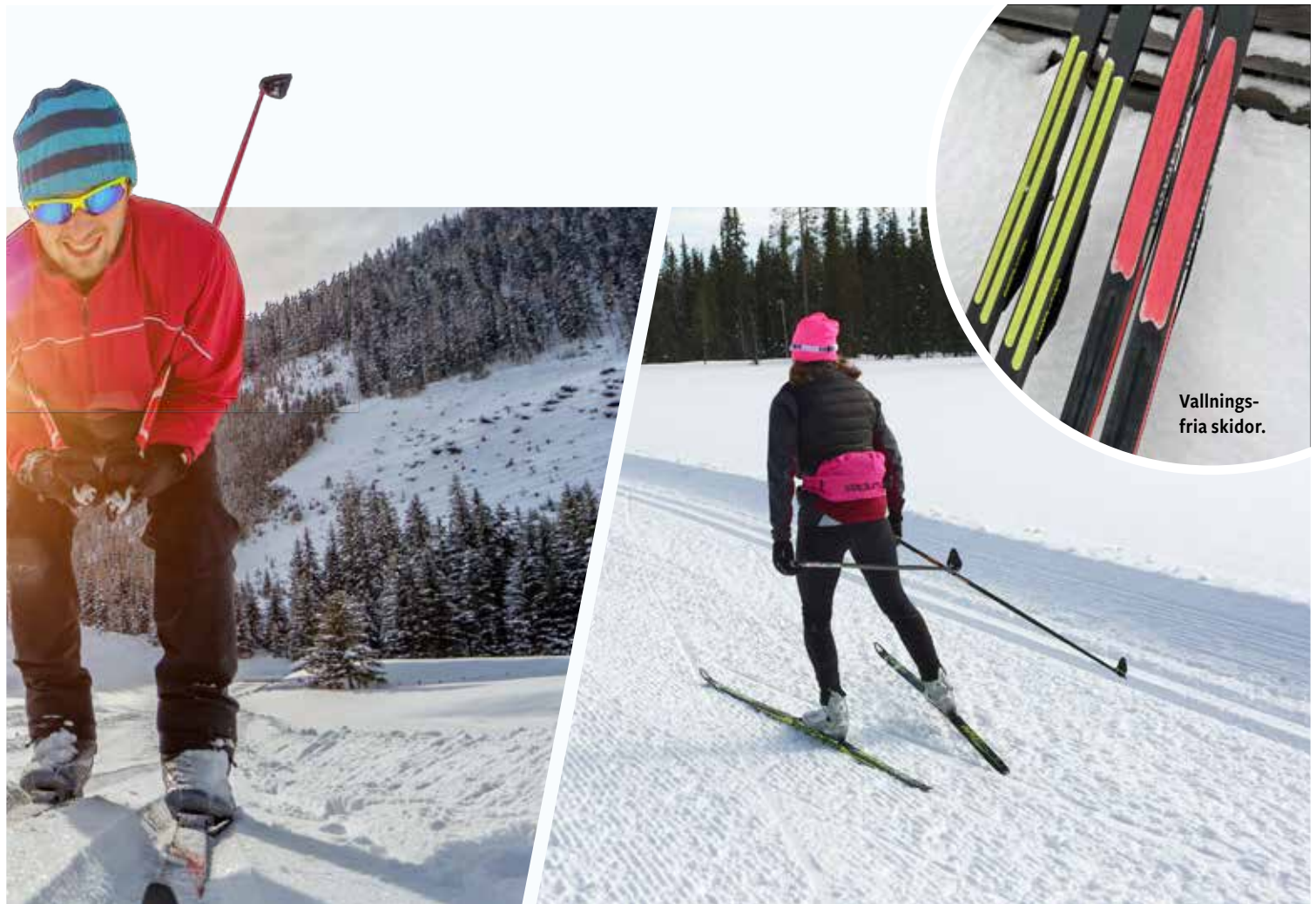
Längskidåkning är en av de bästa motionsformerna. Den bidrar till bättre kondition, starkare muskler och bättre koordinationsförmåga på en och samma gång. Alla kan åka längskidor oavsett tidigare erfarenheter eller form då ansträngningsnivåer är lätt att styra individuellt. Vid åkning i lättare terräng eller på isen behöver inte ansträngningen vara lika stor som i mer kuperat terräng.

Längdåkning har positiv påverkan på hälsan. Den bidrar till att minska risken att råka ut för olika sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar samt kan fungera som en medicin mot stress då vi får möjligheten att vistas i friskluft i naturen. Med anpassad teknik, positivt mindset och rätt utrustning är längdåkning ett perfekt sätt att motionera. Längskidåkning kan också vara ett

bra alternativ till dig som är känslig för stötar och till exempel har en skada.

Längskidåkning är en utmärkt träningsform för dig som vill njuta av vinterlandskapet medan man tränar uthållighet och styrka. Längdåkning bidrar till att hela kroppen får arbeta och rörelserna varierar utifrån de olika teknikerna.

Många upplever att det är svårt att komma igång med längskidåkning eftersom man saknar kunskap om vallning. Då finns det en lösning i form av en modern vallningsfri skida som fungerar bra i olika temperaturer. Skidan har en fästzon där man sätter ett så kallat skin. Skinnen fäster i snön och ger bra grepp utan burk-, klister- eller fästvalla. Skinnen kan bytas till nya när det slitits ned. Men med underhåll kan de hålla riktigt länge och gör det lättare att ta sig ut i olika väder.



Vallnings-
fria skidor.

R KROPPEN MÅNGSIDIGT

Styrketräning inför och under säsong

Hur du lägger upp din styrketräning inför längdskidsäsongen varierar beroende på din träningsbakgrund och din målsättning. För en motionär räcker ett cirkelpass med funktionella övningar där man använder sin egen kroppstyngd som motstånd. Man kan välja 5–10 övningar som tränar olika delar i kroppen enskilt eller samtidigt. Varje övning med kort vila kan ta 1 min innan man växlar till nästa övning. Ett pass i veckan räcker väl för en nybörjare.

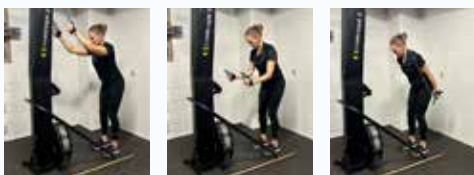
TIPS: Lämpliga övningar hittar du från vårt cirkelpass från nummer 4/2022 som finns att hämta på <https://invidzonen.se/tidning/>

Om du tränar inför ett långt lopp eller för att bli starkare i din åkning ska du välja funktionella övningar med rörelser som efterliknar längdåkning. Har du åkt mycket sedan tidigare vet du om dina svagheter och kan fokusera mer på de muskler som behöver stärkas upp extra. Primärt är det bra att vara uthållig och stark i bålmskler, rygg, säte, höftböjare, axlar och triceps. Det är även bra att få flera av dessa muskler att arbeta samtidigt.

Vi har skapat ett träningspass som du kan göra med kettlebell, dragmaskin (eller gummiband) och slamboll. Kör 1–2 dagar/veckan med 2–3 set och 10–15 repetitioner per övning. När du kan göra upp till 16–20 repetitioner är det dags att öka motståndet. ►

”

Primärt är det bra att vara uthållig och stark i bålmskler, rygg, säte, höftböjare, axlar och triceps.



Uppvärmning med stakningsmaskin alternativt roddmaskin.



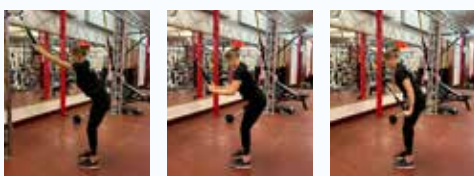
Övning 1

Marklyft med kettlebell – Håll en kettlebell med båda händerna framför höften. Dra tillbaka skulderbladen, bröstet upp något och fram, ryggen med naturlig svank och knäna lätt böjda. För sätet bakåt och sänk vikten ner mellan fötterna. Gå så långt rörligheten tillåter. Kom tillbaka till utgångsposition genom att föra höften framåt.



Övning 2

Utfallsteg gående – Stå med samlade ben och håll kettlebell framför bröstet. Lyft det ena benet, och ta ett steg framåt. När benet träffar golvet bromsar du rörelsen till det att kroppen är i djup position. Sparka ifrån och ta ett nytt steg framåt med det motsatta benet på samma sätt.



Övning 3

Latsdrag – Fäst ett rep högst upp på dragmaskinen. Ta tag i repet och ta ett stort kliv bakåt. Böj lätt i knäna och höften. Sträck armarna framåt och uppåt. Starta rörelsen genom att sänka axlarna. Dra repet mot kroppen med armrörelse som motsvarar stakning. I slutpositionen är händerna placerade längst ner bakom kroppen. Kom tillbaka till startpositionen.



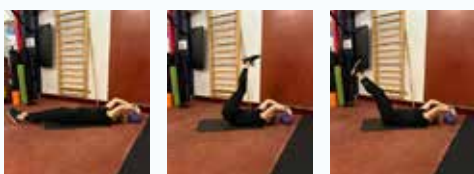
Övning 4

Benspark med dragmaskin (eller gummiband) – Fäst manschetten runt vristen och stå vänd mot dragapparaten på en bräda eller dylikt. Håll höften lätt böjd på det aktiva benet. För benet bakåt och sträck höften. Återgå långsamt och upprepa. Byt ben.



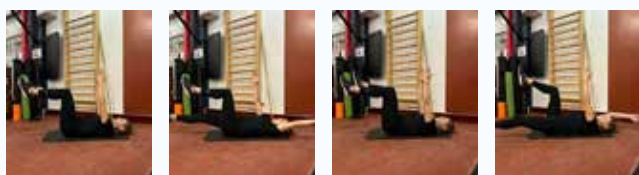
Övning 5

Slamboll – Starta som i en djup knäböj med en slamboll mellan fötterna. Starta rörelsen genom att sträcka dig upp och lyft bollen upp över huvudet. Sträck dig upp så långt som möjligt och kasta explosivt bollen ned i golvet genom att böja armar och höfter. Använd magen och höfterna till att sätta fart på bollen i kastet.



Övning 6

Liggande benlyft – Ligg på rygg med benen mot underlaget. Ta ett stadigt grepp om kettlebell över huvudet, sträck ut benen och lyft dem mot taket. Återgå långsamt tills benen är i förlängning av kroppen och upprepa.



Övning 7

Dead bug – Ligg på ryggen med 90 grader i höfter och knän. Håll armarna utsträckta över bröstet. Aktivera den nedre och djupaste delen av magmuskulaturen genom att dra naveln in mot ryggen. Håll spänningen, samtidigt som du sänker den ena armen och sträcker motsatt ben. Återgå till startläget och upprepa med motsatt arm och ben.