

# Tren for gode skiprestasjoner

Enten du skal gå langrenn eller stå slalåm er det bra med trening som gir muskler, spenst og balanse. Trene kan du gjøre hele året, men hvilke øvelser er bra for ski? Fysioterapeut Kristian Brudeseth Ruud (28) som til vanlig jobber med Vålerengas rekrutter, viste smilende noen øvelser som er fine for ski-entusiaster.

Forbered deg innendørs til utendørs aktivitet. Kristian Brudeseth Ruud er fysioterapeut hos Vallhall Trening & Terapiesenter og mener at man bør forberede seg til å tåle en aktivitet, og det gjør man ved aktiv trening.

– Alltid når jeg trener, tenker jeg at det er viktig å trene kjernemuskulaturen, at de er sterke. Og magemuskulaturen er selve fundamentet for å kunne gjøre alle andre bevegelser innen trening - det er grunnmuren, understreker han.

– Andre gode stikkord for å få en fin vintersesong er fysikk, holdning, balanse, smidighet og styrke, sier Kristian som tidligere har vært aktiv langrennsløper.

Nå jobber han deltid på treningsentret.

– Klart det er fint å trene hele året, og om du kun står på ski i vinter- og påskeferien anbefaler jeg at man setter inn noen kluter først. Det er fint å være sterk i armer og ben når man skal legge ut på tur eller kjøre ned slalåmbakken. Ikke minst forebygger det skader om man trener spenst og får en fin holdning, for da har man en bedre og kroppsbevisst kjøring.

## Slalåmkjørerens treningstips

Jeg tror at mange kan unngå skader ved fall om de er trent og har varmet opp før kjøring. Carving krever en viss kjørestil og trøkk, og stilen er lettere å få til om man har styrke i beina.

Skal man unngå å kjøre på folk og holde fokus, er det fint med smidighet i bakken. Og selvfølgelig må skiutstyret være tilpasset bruk, alder og nivå.

Ungene skal ikke «vokse» seg inn i skiutstyr, da er det bedre å kjøpe riktig utstyr til høyde og vekt. Det er også viktig å kunne falle riktig på slalåm eller snowboard, vite hva man gjør før fallet og ta for riktig om det skjer. Bruk riktig beskyttelse og hjelm!

– Jeg har hørt at om man ikke kan rulle kråke nedover en bakke, burde man sannsynligvis unngå å stå i bakken?

– Ja, det kan man på en måte si. Men uansett, trener du, så blir du



**PLANKEN:** Trening for kjernemuskulaturen, og vil du gjøre denne vanskeligere er det bare å strekke ut armer og/eller ben.



**KJERNEMUSKULATUREN:** Kristian har her føttene på en stor ball, og trekker knærne opp under magen.

flinkere, du legger vekten riktigere og står riktigere.

## Langrennsløperens treningstips

– I langrenn bruker man armer og bein mye, så her er det fint å trene styrke. Balanseevne kommer godt med i langrenns-sporet, og jeg anbefaler å bruke balansebrett til dette. Kristian viser ulike øvelser som er bra for skikjøring generelt, men er ganske imponerende på den såkalte BOSU-ballen med vektstanga plassert bak nakken samtidig.

Han smiler og det ser lekende lett ut.

– Det er fint med styrketrening med vekter, som hjelper for nakke og skuldre. Dette får man igjen for når de hvite viddene på fjellet skal inntas i vinter. Og øvelse gjør mester, også i treningssalen, forsikrer han.

Fra salen oppe går vi ned til området der folk løper på tredemølle mens de ser på tv eller leser. Det er 8 til 10 personer her i alle aldre som er opptatt med dagens treningsøkt.



**STYRKE OG BALANSE:** Man kan trene knebøy på BOSU-ball med vektstang på skuldren.

– Skal vi prøve romaskinen, for den gir vel gode muskler i armene?

– Jo, den kan vi ta, men denne er mer effektiv, sier Kristian, og setter sammen en maskin som



**STYRK ARMENE:** Det er flott å kunne ha sterke armer, nakke og skuldre når du skal på ski.



**GÅENDE UTFALL:** Fin styrketrening for strekkapparatet, Kristian har her 20 kg på vektene, men du kan velge selv det som passer ditt nivå.

han kan legge seg på. Den skrånar litt oppover og han drar i et tau. Fram og tilbake. Han er godt trent, det ser vi, og det inspirerer til å komme i gang selv.

## Alpin skiglede

Visste du at 1,4 millioner nordmenn over 15 år kjører eller har kjørt alpint? Eller at 900.000 gjør det en eller flere ganger i sesongen og at 550.000 gjør det sjeldnere? Det betyr at 36 pst. av befolkningen over 15 år faktisk kjører alpint. I tillegg kommer anslagsvis ca. 250.000 barn og ungdom mellom 7 og 14 år.

Vi oppfatter oss tradisjonelt som en langrennsnasjon. Det er vi selvsagt også, men det har vokst fram stor interesse for alpin skikjøring i Norge.

Alpint oppfattes kanskje som en noe «slapp» aktivitet fordi det foregår i nedoverbakke i motsetning til dagens mosjonsbølge hvor det virkelig gjelder å «svette ut». Her imidlertid noen interessante tall:

En middels god alpinist forbrenner 385 kalorier i timen. Tilsvarende tall for golf/ rask gange er 300 og for tennis/sykling 420.

Det interessante med alpint er at aktiviteten som oftest skjer over en hel dag. Fire timer på alpinski betyr faktisk at du forbrenner 1540 kalorier i løpet av skidagen. Alpin skikjøring er altså et meget effektivt og lystbetont mosjons-/ treningsalternativ i frisk luft og vakker natur.

Samtidig er alpint fremfor alt en fin familieaktivitet fordi de yngre familiemedlemmene raskt når et brukbart ferdighetsnivå som gjør at de kan holde følge med de voksne. Det gjør det enkelt for hele familien å komme seg ut i alpinbakkene sammen.

For mange er det et hinder å begynne med noe nytt, og spesielt noe som krever en viss teknikk. Skiskolene i flere av de større alpinanleggene lærer deg å stå på alpinski på to dager!

Ta kontakt med Skiskolenes Bransjeforbund [www.sbf.no](http://www.sbf.no)

Det finnes egentlig bare gode grunner til at også du kan komme deg ut, nyte naturen og oppleve gleden ved å svinge i nypreparerte alpinbakker sammen med familie, barn, barnebarn eller venner.

Og husk, du får samtidig en god porsjon trening og mosjon!

**Vinterhilsen fra  
Andreas Rødven,  
Alpinanleggenes Landsforening**



**SJEFEN HILSER:** Andreas Rødven leder alpinanleggene i Norge.

## Langrennkurs

Det er glede i Skiforeningen når det snør, og her tar de langrenn og instruksjon på alvor. Line Eskerud som jobber med skileik og langrenn, aktivitetskoordinator Ingvild Tømta og markaaansvarlig Øyvind Amundsen anbefaler både små og store å bli med på skileik, ungdomskurs og voksen skikurs (alle nivåer) for å få enda større glede av turen. De har kurs på Skullerud, Tryvann og i Lillomarka, og i sistnevnte kan man gå på kurs hos lillesøsteren til Øystein Pettersen. Ta en titt på hjemmesidene og finn ut hva som passer dere.



## HØYFJELLET KALLER

Lett tilgjengelig på fine veier. 3 timer fra Oslo, 35 min. fra Lillehammer.

Skipass, hotellovernatting og frokost fra kr 695,- per person i dbl.rom

- Thon Hotel Skeikampen - kombiner SKI og SPA

- Thon Hotel Gausdal - familiehottellet rett ved bakken, lekerom og basseng.

Skitorget Apartments inkl. skipass fra kr. 395,- per person. Ski in - ski out.

Thon Austlid Fjellstue og hytter fra kr. 200,- per person. Kun overnatting.

Løypene går rett utenfor døra - Barneskitrekk - Skibuss til alpinsenteret.



Ekte Høyfjells glede