

15 MINUTTER SKISTYRKE

Kong vinter er på plass, og det er forhåpentligvis skisesongen også. Men ikke all skitrening trenger å skje i sporet.

TEKST: PIA SEEBERG FOTO: RASMUS KONGSØRE

SJEKK UT
IPAD-UTGAVEN
FOR VIDEO
AV ALLE
ØVELSENE

God teknikk og grunnleggende skiferdigheter er to soleklare forutsetninger for å bli god i løypa, og trenes selvfølgelig best med ski på beina. Når det er sagt, så er det mye du kan gjøre hjemme på stuegulvet også! Disse øvelsene går på overkropp og kjernemuskulatur, som er viktig for god teknikk og utholdenhet på ski. Tenk på kjernen som kroppens kraftsenter – alle bevegelser er forankret i dette midtpunktet. Jo sterkere midtpunkt, dess mer kraft i bevegelsene.

HOLD SPENNET

Prøv å være ekstra fokusert når du gjør disse øvelsene. Mage og rygg består av mange store og små muskler, og du får aller best utbytte når hodet også er med på å gjøre jobben. Kjenn at du aktivt trekker bekkenet innunder deg, slik at hoftene blir en naturlig forlengelse av overkroppen. Tenk at hofte og rygg er limt sammen, til tross for alle bevegelser du utsetter kroppen

for. DET er kjernetrening – å holde spennet til tross for bevegelse og belastning utenfra. Dette gjelder like mye i skisporet som når du gjør disse øvelsene.

SLIK TRENER DU

Om du ikke har drevet så mye med kjernetrening før, skal du ikke se bort ifra at dette kommer til å være overraskende tungt. Vi har kanskje fokus på kjernemuskulaturen, men, tro meg, hele kroppen må jobbe. Nettopp derfor er dette så utmerket trening! Den er skånsom og enkel for kroppen, men samtidig effektiv og slitsom, ettersom alle musklene, både store og små, må være med og dra lasset.

Før du går i gang skal du bestemme deg for hvor mange repetisjoner du vil kjøre, og hvor mange runder. Du kan velge mellom én, to og tre runder, antall repetisjoner er oppgitt på hver øvelse. Dette skal ikke ta mer enn 15 minutter. Bruker du lengre tid, gjelder det å kutte ned på pausene. Jobb effektivt!



PIA SEEBERG

er utdannet PT og Elite Trainer ved Akademiet for personlig trening.

Sjekk ut bloggen hennes på PT-pia.no.

ØVELSE

1

BJØRGEN-PLANKEN

Stå i utgangsposisjonen til en planke med albue i bakken. Herfra er målet å rette ut albuleddet så raskt du klarer, samtidig som du holder planken stabil. Kjenn at du tar i skikkelig og er eksplosiv i bevegelsen opp. Senk deg rolig ned igjen, og gjenta.

ANTALL REPETISJONER:

Velg mellom 6, 10 eller 15.



ØVELSE

2

DIAGONALHEV

Stå stabilt på alle fire med skuldrene rett over håndleddet og hofta rett over knærne. Kjenn at ryggen er rett. Hold hele midtkroppen sterk, stram og stabil idet du hever ett bein og motsatt arm samtidig. Gjør deg så lang som mulig. Hold posisjonen i tre til fem sekunder før du senker rolig ned igjen, hele tiden uten å slippe opp spenningen i magen. Gjør unna alle repetisjonene på én side før du bytter.

ANTALL REPETISJONER:

Velg mellom 8, 10 eller 15 per side.



ØVELSE

3

DYNAMISKE PUSHUPS

Pushups er en plankevariant med bevegelse, så det første jeg vil at du skal ha på plass er en sterk kjerne og fokus. Gjør først én repetisjon med smalt grep og albueene inntil kroppen. Deretter flytter du armene ut til siden, og tar en pushup med bredt grep. Slik gjør du alle repetisjonene, smalt og bredt grep annenhver gang.

ANTALL REPETISJONER:

Velg mellom 4, 8 eller 10.



ØVELSE

4

SITUPS MED DRAG

Samle beina foran deg og press fotbladene sammen. Vær eksplosiv idet du trekker overkroppen opp og fram. Armene er mer eller mindre statiske, det er magen som skal gjøre jobben. La ballen treffe bakken foran deg før du senker deg ned igjen og gjentar.

ANTALL REPETISJONER:

Velg mellom 12, 20 eller 25.

TIPS: Du kan like gjerne bruke en litt tung veske eller sekk som en medisinball.

