

# GÅ I GANG MED TRÆNINGEN NU: FÅ MERE UD AF DIN SKIFERIE



## AF CAROLINE REIMERS HOLM

Fysioterapeut med særlig interesse i ski- og sportsfysioterapi hos ProAlign Fysioterapi



## AF DORTE NIELSEN

Specialist i sportsfysioterapi og Doctor of Physical Therapy samt B.Sc. i Athletic Training fra USA. Ejer af ProAlign Fysioterapi, [www.proalign.dk](http://www.proalign.dk)

Der er mange måder du kan træne på inden skiferien – og jo bedre form du er i, jo mere overskud har du på pisterne.

**D**ette træningsprogram kan nemt udføres derhjemme, på kontoret eller på din rejse, og det vil hjælpe dig til at få de bedste forudsætninger for at nyde og få det maksimale ud af din skiferie. Formålet med øvelserne er at gøre din krop stærkere og mere stabil og at forbedre din balance.

Programmet bør udføres 3 gange om ugen, og suppleres med en anden form for kredsløbstræning (fx løb, cykling til og fra arbejde, cross trainer, romaskine, svømning) for at nedsætte risikoen for skader og komme i god form, både styrke- og udholdenhedsmæssigt.

Hvis du er typen som træner bedst sammen med andre, så tilbyder mange skiklubber, fitnesscentre og fysioterapeuter skitræningshold, hvor du kan have det sjovt og træne sammen med andre der deler din skiglæde.

Start gerne træningen 1-3 måneder før skituren.



1

## BÆKKENLØFT MED KNÆSTRÆK

A. Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Spænd ballemuskulaturen og løft bækkenet og den nedre del af ryggen, til kroppen er ret. Sænk roligt tilbage.

B. Sværere udgave: Når kroppen er løftet, holder du stillingen og strækker det ene ben. Hold stillingen i 3-5 sek. og sænk roligt tilbage. Gentag med modsatte ben.

10 gentagelser, 3 sæt

2

## KNÆBØJNING PÅ BALANCEPUDE

Stå på balancepude, vippebræt eller lign. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene og pres op igen. Hold ryggen ret og kig fremad. Du kan evt. holde siddestillingen i nogle sekunder før du presser op igen.

10 gentagelser, 3 sæt



3

## UDFALD TIL SIDEN

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Før det ene ben ud til siden og læg tyngden over til denne side. Når foden rammer gulvet, bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er det aktive ben bøjet, og standbenet næsten strakt. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag til den anden side.



10 gentagelser, 3 sæt

4

## STRÆK AF SÆDEMUSKLER OG LÅRETS BAGSIDE

Lig på ryggen og løft det ene ben. Hold med hænderne rundt om benet, og træk det mod dig til du mærker et stræk i balden og/eller bag på låret. Hold 30 sek. og byt ben.

3 gentagelser



5

## PLANKEN – RUL FRA SIDE TIL SIDE

Støt dig på albuer og tæer. Løft bækkenet, så kroppen er udstrakt (som en planke). Stram ryg- og mavemuskulaturen og stabilisér kroppen i denne stilling. Læg nu vægten over på den ene albue, og drej hele kroppen som én enhed. Rul tilbage og videre over på den anden albue. Hver stilling bør holdes i minimum 5 sek.

10 rul til hver side



6

## HOPPENDE UDFALD

Stå med det ene ben foran det andet. Hold tyngdepunktet lavt og hop lidt op så du kan skifte ben uden at springe højt op. Land blødt og kontrolleret og hold stillingen i 1-2 sek. Knæene skal hele tiden pege lige ud over fødderne.

30 sek. i alt 6 gange



7

## STRÆK FOR LÅR OG HOFTEBØJER

Placér det ene knæ i gulvet og stå med oprejst overkrop. Hold kroppen/torsoen stabil og oprejst og pres hoften frem, til du mærker et stræk foran på hoften. Hold strækket i 30 sekunder, og byt ben.

3 gentagelser



8

## KNÆBØJNING OP AD VÆG

Stå med ryggen op ad væggen, fødderne et stykke fra væggen. Gå ned i siddestilling og hold denne position indtil du mærker en sviende / varm fornemmelse i lårene. Pres op igen og hvil.

Gentag 3 gange

