

# SKIDA DIG SUPERSTARK!

2022-01-11

© Topp Hälsa

Alla artiklar är skyddade av upphovsrättslagen. Artiklar får ej distribueras utanför den egna organisationen utan godkännande från Retriever eller den enskilde utgivaren.

TRÄNING

# SKIDA DIG SUPER- STARK!

Att ge sig ut i längdspåret ger både ljusterapi och effektiv träning. Är du nybörjare? Börja enkelt. Här är din skidguide för njutbara (och svettiga) pass på längden.

Au Lisa Wallström

**T**ror du att längdåkning bara handlar om Vasaloppet? Kanske har du knappt stått på skidor sedan du var liten? Eller bara slalom-susat utför? Då är det dags att börja träna på längden. Att glida fram genom skogen omgiven av gnistrande snö slår det mesta. Förutom naturupplevelsen och ljusterapin förbättrar du kondition, styrka och balans.

– Samtidigt är det skonsamt för kroppen eftersom du slipper hopp och stötar, moment som

kan vara jobbigt för många kvinnor, säger **Catarina Henriksson**.

Hon är före detta elitåkare som arbetar som längdåkningscoach på det egna företaget Träningsinspiratören. Catarina är också officiell Vasaloppscoach och har hjälpt många att nå målet i Mora.

– Men min vanligaste kund är en kvinna runt 40 som är sugen på längdåkning och vill övervinna sin rädsla för att stå på skidor, säger hon.

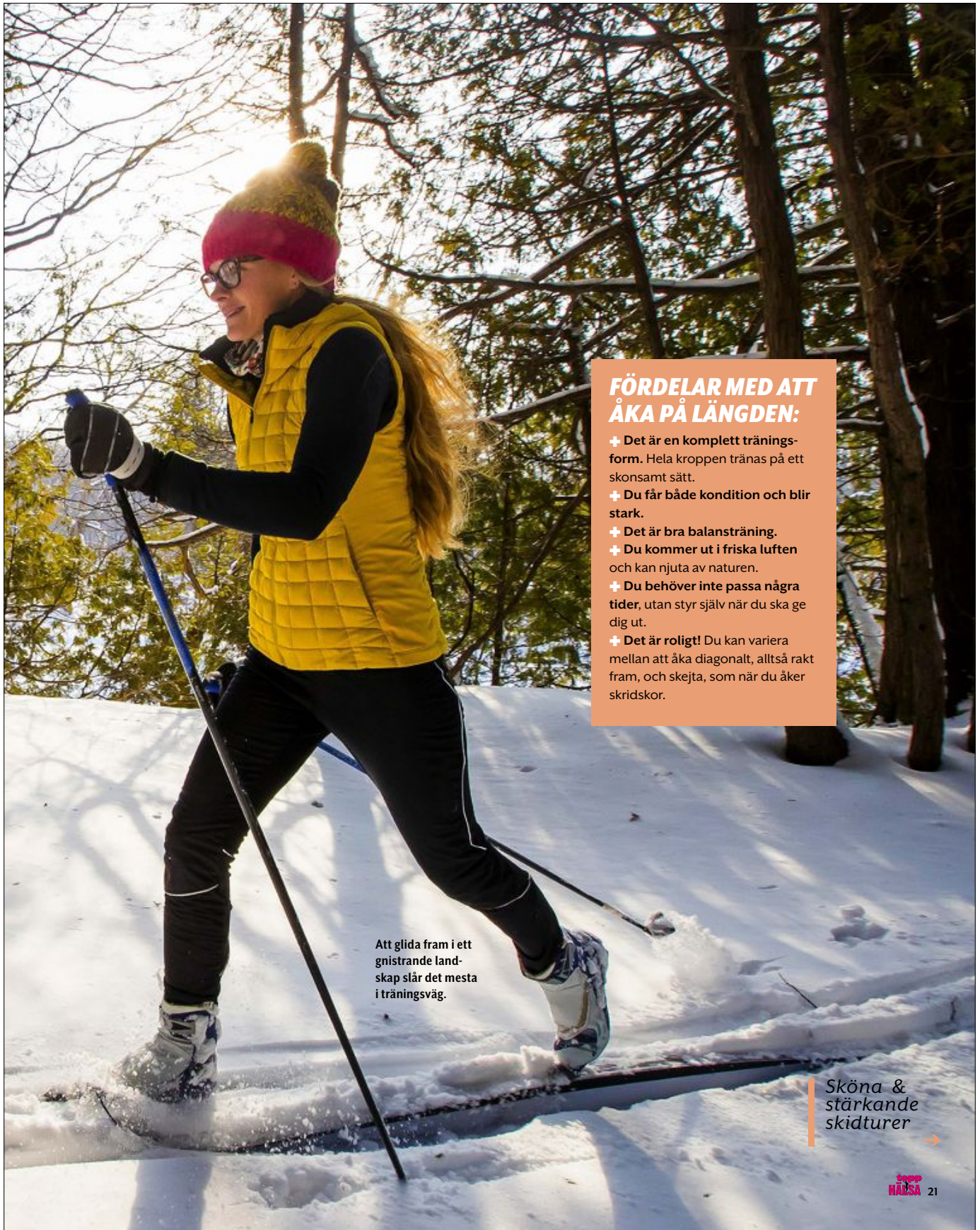


FOTO: LISA WALLSTRÖM

De flesta nybörjare är rädda för backarna. De djupa skidspåren känns både som en välsignelse och förbannelse i kuperad terräng. De hjälper dig visserligen dit du ska – samtidigt är de svåra att bromsa i.

– Alla kan lära sig att klara utförsbackarna! Min erfarenhet är att det går ganska snabbt att komma över den tröskeln om man får rätt hjälp. Det finns tekniker för att reglera farten nedför.





### **FÖRDELAR MED ATT ÅKA PÅ LÅNGDEN:**

- + Det är en komplett träningsform. Hela kroppen tränas på ett skonsamt sätt.
- + Du får både kondition och blir stark.
- + Det är bra balansträning.
- + Du kommer ut i friska luften och kan njuta av naturen.
- + Du behöver inte passa några tider, utan styr själv när du ska ge dig ut.
- + Det är roligt! Du kan variera mellan att åka diagonalt, alltså rakt fram, och skejta, som när du åker skridskor.

Att glida fram i ett gnistrande landskap slår det mesta i träningsväg.

Sköna & stärkande skidturer →



## TRÄNING

Ett bra tips är att ta ett par lektioner för en instruktör. De finns på många håll i landet och alla skidanläggningar har garanterat personal som kan hjälpa till. Det brukar räcka med ett par tillfällen för att få kläm på grunderna.

– Att ha rätt utrustning som är anpassad för just dig är A och O. Skidor och stavar ska vara i rätt längd, säger Catarina.

Är skidorna för långa och hårda kommer du inte att kunna trampa ner dem och få fäste. Är de för korta och mjuka kommer du att stå på näsan i första bästa backe eftersom de hugger fast i snön av din tyngd.

– Det finns jättebra vallningsfria skin-skidor som ger bra fäste. Det brukar även gå att hyra utrustning om man bara vill prova på.

Att klä sig rätt är också viktigt. Glöm dunjackor och täckbyxor, det blir alldeles för varmt och otympligt. Tänk att du ska ut och vinterjogga, då blir kläd mängden lagom.

Catarina Henriksson tycker att speciellt kvinnor har allt att vinna på att träna längdåkning.

– Det är rörelse för hela kroppen som ger bättre energi i vardagen. Känslan av att bli starkare är mäktig och den stor-slagna naturupplevelsen ger massor av lyckoendorfiner. ●



Jodå, alla kan faktiskt komma över sin rädsla för nedförbackarna

FOTO: JENNY FREJING  
FOTO: GROGEL/SHUTTERSTOCK

### ANNAN KUL TRÄNING I SNÖN:

#### • VINTERLÖPNING

Brodda dina skor och ge dig ut i spåret, det finns ingen anledning att sluta bara för att det fryser på.

#### • LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR

Öppet vatten eller anlagda spår, men tänk framförallt på säkerheten. Sedan kan du njuta av att susa fram.

Se till exempel [Friluftsframjandet.se](http://Friluftsframjandet.se).

#### • VINTERBAD

De senaste åren har kallbadarna huttrat och hastigt sig igenom instagram. De har rätt, det är rena rama friskkuren (om du inte har medicinska skäl att avstå).

Bastu före är okej!

Häng med *ToppHälsa* till Sunne eller Tällberg på längdläger. Läs mer på *sid 46!*

Glöm dunjackor och täckbyxor – det blir för varmt.



## LÄNGDSKIDOR FÖR DUMMIES:

Catarina Henrikssons tips till nybörjare:

**PROBLEM: "Jag fixar inte att koordinera armar och ben!"**

**LÖSNING:** "Tänk inte för mycket. Gör precis som du skulle göra om du powerwalkade. Lägg undan stavarna i början och koncentrera dig på viktöverföringen i benen. Låt armarna pendla fritt. Då brukar det lossna."

**PROBLEM: "Hjälp, skidorna är sladdriga!"**

**LÖSNING:** "Stå inte för rakt och stelt på skidorna. Böj, och var mjuk i knäna, balansen och kraften utgår från bälen. Träna på tyngdöverföringen, alltså att trampa ner tyngden på vänster respektive höger ben. Kryp ihop lite och öva på att trampa runt din egen axel."

**PROBLEM: "Jag glider bara bakåt!"**

**LÖSNING:** "Invester i ett par vallningsfria skidskidor. De har en remsa under fästzonen på skidan som ger bra fäste. Våga trampa ner och trycka ifrån med foten ordentligt. Använd stavarna! Inte bara som stöd, utan sätt i dem som om du vore arg."

**PROBLEM: "Äsch, det är ju bara barmark!"**

**LÖSNING:** "Kolla om det finns konstnöspår där du bor. Dessa slingor är vanligare än vad man kan tro. Skidspar.se är en bra sajt med information från orter över hela landet."

### BLI KOMPIS MED STAKMASKINEN PÅ GYMMET

Bättre kondition och bålträning går inte att få. Stakning är till stor del ett magarbete som du har nytta av i spåret. Principen är densamma som i en roddmaskin.

- Välj lätt motstånd (I-10) i uppvärmningen och när du är nybörjare.
- Stå höftbrett mellan fötterna och lite lätt böjda knän.
- Ha armbågen i 45 graders vinkel och tyngden fram på trampdynan när du startar draget.
- Fäll överkroppen med magens hjälp likt en situp. Svanka inte!
- Råta upp genom att skjuta fram höften.
- Undvik att sätta dig/göra benböj när du tränar i stakmaskinen. Det är staktekniken vi övar!

## – Gör det, du ångrar dig inte!

Carina provade längdskidor och blev frälst. Det är tuff och kul träning som ger stark mage och många nya vänner – den perfekta träningsformen.

Förra hösten anmälde sig organisationskonsulten Carina Örtenberg, 53, till en halvklassiker. I den ingår 15 mil cykling, 1,5 kilometer simning, 1,5 mil löpning och 4,5 mil skidor. Då hade hon inte stått på ett par längdskidor sedan hon var barn. För att klara utmaningen tog hon träningshjälp – och blev frälst.

**Varför har du fastnat "på längden"?**

– För att det är så kul! Längdåkning var det absolut roligaste momentet av halvklassikern. Direkt efter målgången kände jag: Det här vill jag göra igen – helst resten av mitt liv, haha. Det är så perfekt. Man kan både finåka på utflykt och ha med sig matsäck, och man kan verkligen hårdträna. Det är tuffare än det mesta och ger världens starkaste mage! Det är fantastisk bålträning.

**Vad var svårast i starten?**

– Tekniken. Bara att stå på skidorna var svårt. Att faktiskt åka och inte gå på skidorna! Jag tog hjälp och åkte på träningsläger även om jag inte hade något stort mål, utan "bara" ville ta mig i mål på ett trevligt sätt.

**Vad ger träningen dig?**

– Åh, det är så mycket! Glädje, utveckling, självförtroende. Det är så otroligt roligt att lära sig något nytt i vuxen ålder. Och att



FOTO: MARIA REDSTONE

Carina Örtenberg anmälde sig till en halvklassiker – och blev förtjust i längdskidor.

– Det är bland det bästa jag har gjort! Jag mår bättre, är starkare och har fått nya vänner på köpet.

känna hur stark jag har blivit. Och insikten att "jag fixar det här!" ger ett självförtroende som följer med in i det övriga livet.

**Vad är bäst?**

– Alla nya, fina människor jag har lärt känna på köpet. Träningen har gett mig helt nya vänner. Jag har till och med startat podden *Mållinjen* tillsammans med min PT.

**Ditt bästa tips till nybörjaren som är osäker?**

– Våga! Bara gör det – du kommer inte att ångra dig. ●