

Nyhetsbrev maj 2012

Det har nu gått en månad sedan senast och vi har nu bestämt oss för att släppa datum för att erbjuda er alla att "Prova på rullskidor" med oss. Vi vill hjälpa er som aldrig stått på rullskidor och även ge er andra mer erfarna lite nyttiga tips till förbättring.

Så nu är det bara för er att boka in denna träff och anmäla ert intresse till oss. Men passa på eftersom vi har begränsat antal platser. Även om platserna är uppbokade så blir det inte värre än att vi bokar in er för nästa rullskidträff eftersom vi kommer att erbjuda flera sådana under sommaren och hösten.

Vi kommer att köra rullskidor inom den klassiska tekniken och vi kommer att hålla till i Timrå eftersom de erbjuder fina möjligheter för rullskidåkning. Där behöver man inte vara rädd för någon trafik om man är ovan på rullskidor och där kan vi lätt kommunicera med varandra inom gruppen som träffas. Vi kommer även att erbjuda er som inte har egna rullskidor att låna ett par. Så det enda ni behöver är klassiska stavar och ett par pjäxor och hjälm såklart. Eftersom våra kurser inom klassisk längdskidåkning slog på stort denna vinter så satsar vi på samma koncept att ha många av träffarna på vardags-kvällar.

Det är nu vi kan ta vara på dygnets ljusa timmar!

Anmäl dig [HÄR](#) till våra första dagar med "Prova på rullskidor" med oss. Fyll i rutan "Kontakta oss" med namn, e-post, telefon nr, ärende (rullskidor nybörjare/rullskidor fortsättning) och skriv gärna sedan om du vill få möjligheten att låna ett par rullskidor. Endera är du nybörjare eller så vill du förbättra din teknik när du är lite mer erfaren. Här nedan kan ni se datum och tider för de olika alternativen.

- **"Prova på rullskidor – Introduktionskurs för nybörjare"** inom klassisk teknik vid Timrådalens skidstadion (Skönviksberget).
Onsdagen den 30:e maj, kl. 18:30-20:30. Pris: 350 kr/person.
- **"Prova på rullskidor - Fortsättningskurs"** inom klassisk teknik vid Timrådalens skidstadion (Skönviksberget).
Torsdagen den 31:a maj, kl. 18:30-20:30. Pris: 350 kr/person.



*Andreas Svanebo efter säsongens premiärtur på rullskidorna i fint väder.
Ett pass på 2 h och 20 min och 35,7 genomkörda kilometer.*

Vi vill även passa på att erbjuda alla våra läsare och kunder **30 % rabatt** på ordinarie sortiment på [X-Kross sportglasögon](#). Gör som många av våra framgångsrika idrottare och välj X-Kross. Gjorda av optiker för att fungera optimalt till träning. Extremt bra ventilation och därmed i princip helt imfria, även när det går sakta och uppförs. Byter lins gör du på ett par sekunder utan att ta i själva linsen och du slipper därmed fettiga fingeravtryck. Ange koden xk0531 vid beställningen för att erhålla rabatten. Erbjudandet gäller t.o.m. 31 maj 2012.



X-KROSS
x-kross
active like you)

TIPSRUTA

Med en god teknik på rullskidor/längdskidor blir du mer effektiv, du använder minsta möjliga mängd energi för att uppnå högsta möjliga fart. Inom klassisk skidåkning finns bland annat diagonal-, stakning- och stakning med frånskjut-teknik. En viktig teknikfaktor är anpassningen. För att få en stor fördel skall du anpassa dig efter terrängen och ta den som den kommer. Det gäller att vara medveten om vad du gör om du vill förbättra din skidteknik. Det gäller alla, nybörjare och elitidrottare.

Diagonalteknik är den lättaste och den mest naturliga tekniken att börja med. Tekniken används i mindre och större stigningar och av nybörjare även på plattare terräng. Diagonalrörelsen följer vårt gångmönster. Genom hela rörelsen ska det kännas som om du faller framlänges. Det vill säga att vikten ligger på den främsta foten. Höften ska kännas hög. En hög utgångsställning ger goda förutsättningar för att du ska kunna göra stora pendelrörelser. Du använder armarna aktivt och svänger dem parallellt med benen. De följer spåret parallellt och tätt intill kroppen. Försök att föra fram (inte upp) handen så långt som möjligt. Staven pekar då lite bakåt i samma ögonblick som den sätts i marken. Staven sätts parallellt med den främsta foten, så att den följer med rörelseriktningen. I frånsparcken bakåt är benet utsträckt. Kroppens linje är mer eller mindre rak och framåtlutad - sträck från hälen upp till huvudet. Smidigt och otvunget höftarbete hjälper diagonalgången. Titta framåt i spåret. Om man hänger med huvudet och tittar ner påverkar huvudets ställning tekniken negativt.

*Vi erbjuder kurser, personlig träning, konditionstester, träningsupplägg etc.
med Din Hälsa i fokus.*

Trevlig Vår önskar vi på Sundsvalls Test och Träningsklinik!



* Om du inte önskar få vårt nyhetsbrev, skicka oss ett mail till:

info@testochträningskliniken.se.