

Nyhetsbrev juni 2012

Rullskidkurser och skidgångskurser

Sommaren har nu kommit igång på riktigt i och med firande av midsommar, varmare luft och mer sol! Vi på Sundsvalls Test och Träningsklinik kommer att fortsätta sommaren med bland annat kursverksamhet inom rullskidåkning och skidgång. I juli månad kommer det att finnas en kurs en vardagskväll mellan 18.30 och 20.30 och det kommer även att finnas chans till uppföljning och träna vidare ett senare datum. I augusti månad kommer vi att ha två tillfällen med skidgångsträning, där vi kommer att ge tekniktips för att använda skidgång som träning inför vinterns skidåkning. Vi väljer att kalla skidgång just för skidgång och inte stavgång och beroende på hur stavarna används i förhållande till övrig kroppsrörelse kan skillnad i träningseffekt erhållas. Användning av stavar kan till och med sänka syreförbrukningen så vi vill här ge värdefulla tips för att få ut så mycket som möjligt av skidgångsträningen. Håll utkik på vår hemsida för datum i juli/augusti och är ni intresserade skicka oss gärna ett kort mail och berätta vilken kväll som skulle passa dig bäst. Precis som förra kurstillfället kommer det finnas tillfälle att låna rullskidor.



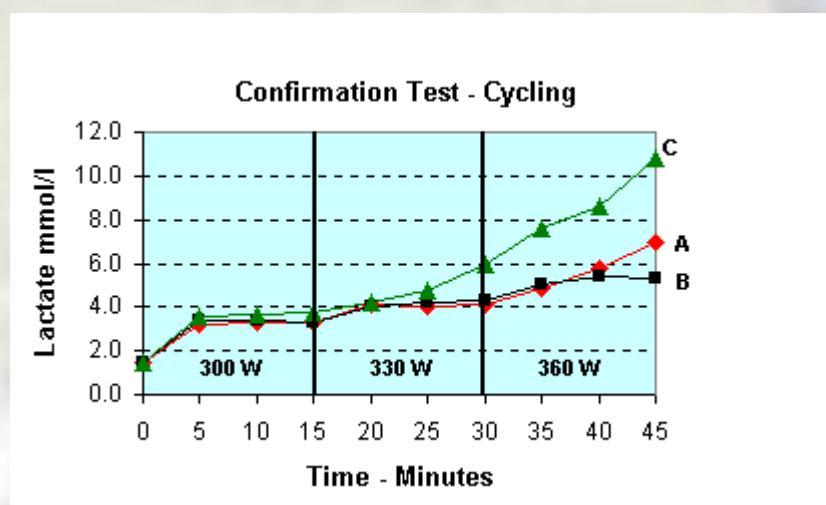
Vi hjälper till med värdefulla tips och ger träningsinspiration i din vardagsträning.

Nu finns vi även på Facebook

Vi vill också berätta att vi nu finns på Facebook som företag. Denna sida kommer att användas främst för kommande nyheter och det kommer att läggas ut bilder och träningstips och inspiration. "Gilla" oss på Facebook och du får följa våra uppdateringar och se bilder från tester, kurser, läger och träningar.

Varför göra konditionstest?

Vi vill avsluta nyhetsbrevet för juni månad med att kortfattat berätta vad man kan få ut av att göra ett konditionstest, ett fysiologiskt test. Det huvudsakliga syftet med ett test är att följa utvecklingen och se progressionen och i förhållande till vad som skett under den aktuella perioden utvärdera resultaten. Genom att göra ett test går det också att analysera vad förbättringen ligger i. Det går till exempel att se om den anaeroba tröskeln (så kallad mjölksyratröskeln) förskjutits, huruvida den tidigare maximala prestationsnivån överskridits etc. Sammanfattat går det vid det stora testpaketet att följa vad som hänt med puls, med blodlaktat och med egen uppskattad ansträngning i både ben och andning i förhållande till den ökande träningsbelastningen. Ett första och enstaka test kan också ge värdefull information om träningsnivå och användas för att ge träningstips. Vi hjälper dig engagerat och professionellt för att du ska lyckas med dina målsättningar och få bättre resultat i din träning. Välkommen att kontakta oss så berättar vi mer! Vi vill här också berätta att vi har flera typer av konditionstester, dels maximala tester som inkluderar laktatprover och dels enklare konditionstester där du inte behöver ta ut dig.



Ett exempel på hur en laktatkurva kan se ut till följd av ökad belastning. De olika kurvorna kan motsvara en och samma person vid tre olika testtillfällen.

TIPSRUTA

Denna månad går vi på temat harmoni och helhet, två pusselbitar vi alltid tycker bör finnas med i bakhuvudet och som bör genomsyra livet i helhet. För att lyckas med din träning och för att må bra behövs enligt oss en harmoni i livet, där kroppen bör tas om hand. Många elitidrottare och elitmotionärer använder kroppen som ett träningsredskap, men samtidigt behöver kroppen vårdas och tas om hand för att idrottaren ska få ut så mycket som möjligt av träningen. Varför går man exempelvis oftast till massör när man väl fått ett problem med en skada? Varför tar vi inte hand om vår kropp kontinuerligt oavsett om vi har skadebekymmer eller inte? Vi är övertygade om att du blir bättre rustad att klara av dina målsättningar med ett harmoniskt tänk och en kropp i balans. Det kommer fler rapporter numera om idrottare som i sin träning och i sin vardag lägger in andra pass såsom yoga etc. Med det livstempo som är idag är harmoni ett begrepp att inte förglömma. Här kommer vi också in på helhetsbegreppet, där faktorer för exempelvis en idrottsprestation också är avhängt psykologiska faktorer, sociala faktorer, ekonomiska faktorer samt mycket mer. Förutom frågor om hur vår träning bedrivs behöver vi ställa oss frågor kring hur vi mår, har vi rimlig tid att träna, hur mycket sover vi, känner vi oss tillräckliga med mera. Det finns så många fler pusselbitar än bara den träningsmässiga när vi vill prestera oavsett om det gäller en idrottslig prestation eller en jobbrelaterad.

Trevlig Sommar önskar vi på Sundsvalls Test och Träningsklinik!



* Om du inte önskar få vårt nyhetsbrev, skicka oss ett mail till info@testochtraningskliniken.se.