

Nyhetsbrev juli 2012

Datum för rullskidkurser och skidgångskurser under sensommar/höst

Våra glada grannar i väst är oerhört duktiga i skidåkning. Många känner nog till Petter Northug och Marit Björgen, två av många duktiga norska landslagsåkare. Ibland har vi fått följa dem och se deras träningspass genom media och har då fått tagit del av hur de lägger upp sin träning. Just rullskidåkning och skidgång är viktiga komplement för längdskidåkning som de använder sig av på sommarhalvåret.

Under sensommaren/hösten kommer vi att hjälpa dig som vill utvecklas som skidåkare och/eller bara hitta en ny och skonsam motionsform genom våra olika kurser i rullskidåkning och skidgång. Låt oss hjälpa dig med träningstips och tekniktips på rullskidor eller med enbart stavar i händerna. Vi vill också upplysa om att vi även erbjuder rullskidåkning och skidgång för privat individuell träning eller i grupp såsom i kompisgäng eller som företagsevent. Om datumen inte passar boka gärna in någon eller flera av oss så hjälper vi dig/er! Ju fler desto billigare, för priser se vår hemsida.

Rullskidor - intro för nybörjare

Rullskidkurs för dig som aldrig stått på rullskidor eller åkt lite. Möjlighet finns här att låna rullskidor.

Tisdagen 14 augusti kl 18.30-20.00 på Skönviksberget. Pris 350 sek/person.

Rullskidor - fortsättning

Rullskidkurs för dig som åkt en del rullskidor, men du behöver absolut inte vara på någon hög nivå för att platsa i denna kurs. Kursen har som förkunskapskrav att du behärskar att stå på rullskidor och ta dig fram.

Onsdagen 15 augusti kl 18.30-20.00 på Skönviksberget. Pris 350 sek/person.

Under våra kurser i rullskidåkning håller vi till på Skönviksbergets asfalterade rullskidbana utan biltrafik. Utrustning som behövs är rullskidor (möjlighet att låna), pjäxor, stavar och hjälm.

Skidgång - intro för nybörjare

Skidgångskurs för dig som vill lära dig grunderna i skidgång. Fokus kommer att ligga på gång och inte springa med stavar. Vi kommer dock att visa andra träningsformer med stavar som du kan få testa på.

Tisdagen 21 augusti kl 18.30-20.00 vid Sidsjö Slalombacke. Pris 350 sek/person.

Skidgång - fortsättning

Skidgångskurs där vi förutom "vanlig" skidgång även grundligt går igenom så kallad sprättande skidgång och den norska träningsvarianten "elghufs". Dessa träningsformer kräver mer kondition och träningsvana, men du behöver absolut inte vara idrottare för att delta.

Onsdagen 22 augusti kl 18.30-20.00 vid Sidsjö Slalombacke. Pris 350 sek/person.



Skidgång uppför Södra Bergs Slalombacke. Regjäla frånskjut, flås och glädje ☺

Anmälan kurser:

Gå in på vår hemsida www.testochtraningsskliniken.se och använd formulär eller skicka oss ett mail till info@testochtraningsskliniken.se med namn, telefon, mailadress, val av kurs och huruvida intresse finns att låna rullskidor. I alla kurser finns begränsat antal platser så passa på!

Missa inte vår tipsruta om backträning på nästa sida. Trevlig fortsättning på sommaren önskar vi på Sundsvalls Test och Träningsklinik!



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

TIPSRUTA

Nu ska vi prata om backträning - en effektiv, men samtidigt för vissa en mycket gruvsam träningsform.

Vi vill denna månad lyfta fram fördelarna med backträning som en utmärkt träningsform och som kan utföras både springandes och gåendes. Att träna eller motionera i uppforsbackar är bland det bästa du kan göra för att höja den maximala syreupptagningsförmågan som är en av nyckelkomponenterna i uthållighetsidrott. Genom en förbättring i denna kan din kropp ta upp mer syre per minut för att leverera till arbetande muskulatur och skapa energi. Även för dig som idrottar eller motionerar utan prestationskrav är det av stor betydelse att förbättra den maximala syreupptagningsförmågan. Du kommer att få större möjligheter att klara av saker i vardagen till lägre ansträngning än vad du tidigare känt och dessutom få ett starkare hjärta.

Vill du bli en snabbare löpare kan det också vara effektivt att anamma backträning och talar vi om skadeförebyggande så är träningsformen relativt skonsam mot muskler och leder och ger inte samma stötar som exempelvis löpning på platt underlag. Blir terrängen riktigt brant kan backträning ge belastningar nära maxpuls bara genom att gå och alltså inte springa. I till exempel Norge är det populärt med så kallade motbakkelop, där de tävlande som är allt ifrån elitidrottare till helt vanliga motionärer går upp till bergstoppar där målgång är.

Hur gör du? Ett tips är att leta upp en relativt lång backe (ca 3 till 10 minuter från botten till toppen) med lagom lutning beroende på om du tänker springa eller gå. Pulsen kommer högst sannolikt att öka med en gång och ligga kvar på hög nivå då lutningen hela tiden ger en belastning utöver det vanliga. Tar du i blir det sällan tuffare än så här för hjärtat ☺ Backträning är alltså utmärkt konditionsträning där du om du springer bör tänka på att springa med snabba, korta steg och försöka hålla jämnt tempo. Om du går är det bra att tänka på att göra riktiga frånskjut och involvera överkroppen, särskilt om du använder stavar. Använd dem då inte bara som stöd utan ta i med hela överkroppen för att ta dig framåt.

Leta upp backarna och njut av lite flås! Det är du som sätter begränsningen för hur fort du vill springa eller gå. Med tid kommer du att lära känna din kropp bättre och bättre och flytta dina gränser.

Stort Lycka Till önskar Caroline, Therese och Andreas!