



STYRKETRENING FOR LANGRENN – ØVELSESBANK MED ANDERS AUKLAND

Anders Aukland har vært i verdenstoppen i langrenn i en årrekke og har de seneste årene vært verdens beste utøver i langdistanse-renn. I tillegg er han er habil løper og syklist. Grunnlaget legger han gjennom systematisk grunn trening i tillegg til timene ute på ski, beina og sykkel.

Høyt oksygenopptak og god teknikk er forutsetning for å prestere på høyt nivå i langrenn, men i tillegg er styrke og hurtighet i overkropp- og beinmuskulatur også viktige faktorer. Her viser Anders en serie øvelser som er godt egnet som grunn trening for langrennsløpere og turløpere:

1) Oppvarming

Før en styrketreningsøkt er det viktig å få varmet opp minst 10-15 min. Tredemølle eller spinningscykel er gode hjelpemidler til oppvarming og vil også være fine å bruke til kondisjonstrening. Tredemølle er spesielt bra til kontrollerte intervalløkter.



2) Knebøy

Knebøy med stang er en sentral øvelse i mange idretter. For langrenn er det viktig å begrense trening med maksimalbelastning for å unngå å bygge for mye muskelmasse og bli treg. Anders kjører helst knebøy med ikke mer vekter enn at han fremdeles klarer eksplosiv avvikling av ”satsen”. Knebøy bør gjøres med god sikring, fks i [Power Cage](#) som vist til venstre eller med [multivektstativ](#) som har sikrings-arme (midtre og høyre bilde)



Sportsmaster øvelsesbank – styrkeøvelser for langrenn

Det er viktig at denne øvelsen gjøres riktig (rett rygg – se opp og frem).

Samtidig krever den en godt utviklet rygg – og bukmuskulatur. Yngre utøvere som fremdeles er i vekst skal kun bruke lett vektbelastning og ikke løfte mer enn egen kroppsvekt.

3) Bakside lår/Setemusklatur, andre øvelser

For å få ”trøkk” i frasparkene er det gunstig å trene spesifikk styrkeøvelser i tillegg til den styrketreningen man får gjennom ulik trening i friluft; sykling, løping i variert terreng, regulær skitrening m.m.. Knebøy er vist i (2), men også [Total Trainer/Pilates](#) kan brukes til trening av lår/setemusklatur

Skyv bakover



Sittende på knærne skyver Anders trallen bakover og opp, gjerne med ekstra vektbelastning.

Viktig: Aldri skyv så langt bak at det blir vanskelig å holde magen inne, dvs ikke slippe ned korsryggen !

Knebøy



Anders viser knebøy med vekter på Total Trainer/Pilates

4) Eksplosiv ”start”- musklatur armer/overkropp

Igangsetting av stavtakene krever hurtig, kraftig avvikling og dette trener Anders på forskjellige måter



a. Manual bak hodet. Øvelsen gjøres på tvers av treningsbenk eller lignende. Viktig med nok vekt og ”snert” i armstrekk-bevegelsen

b. Vektstang bak hodet. Som (a) men liggende på langs på benken med vektstang i stedet for manual.

Sportsmaster øvelsesbank – styrkeøvelser for langrenn

c. En tredje øvelse er liggende på gulvet og kast av medisnball mot vegg eller treningspartner som tar i mot. Se beskrivelse under 7 b

5) Trekkøvelser – simulering av stavdrag

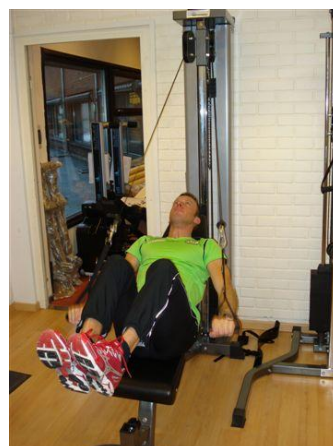
Også her er det mange veier til målet og det kan være bra å variere. Anders bruker trekkapparatet [CF816WP](#) til flere enkle men svært effektive øvelser:



a. Regulært nedtrekk med separate kabler. Her er det gunstig å være to slik at man klarer å holde riktig utgangsposisjon, dvs lett foroverbøyd, oppreist med hoften strak. Trener man alene er det lett at baken faller tilbake og at overkroppen bukker for tidlig. Denne øvelsen kan også gjøres på det frittstående trekkapparatet [CF810DP](#) og på det doble trekkapparatet [CF820DP](#).

b. Fra samme posisjon kan også spesifikk Triceps-trening gjøres. Kople på en stang eller et nedtrekkstau, lås albueene inntil hofta og la underarmene være de eneste som er i bevegelse.

c. En annen fin øvelse på trekkapparatene er ”ski-drag” fra liggende posisjon benk eller fitnessball. Bruker man ball bør man være 2 slik at den ene kan holde bena på den som utfører øvelsen. Her kan du variere utgangsstillingen fra å ha armene helt bak hodet til mer normal stave/ diagonalgang høyde, og du kan variere albuevinkelen.



Sportsmaster øvelsesbank – styrkeøvelser for langrenn

Skidrag kan også kjøres på [Total Trainer](#) og her er noen fine måter å gjøre det på:
Forslag: Veksle mellom 3 x 5 reps tungt, 5 x 8 reps litt lettere og 3 runder x 20 reps med lettere belastning. Varianten med flere reps og lettere belastning anbefales for yngre utøvere.



Ryggliggende. Løft gjerne bena slik Anders viser.



Knestående skidrag

Andre fine øvelser på Total Trainer/Pilate – for å variere styrketreningen:



Frode Andresen viser her 3 supplerende øvelser som er fine for å variere treningen og styrke også forsiden av skulder og bryst samt triceps

6) Ryggtrening med [CF 610](#)

Styrketrening for ryggen er en naturlig og viktig del av programmet. Rull sakte oppover og hold øvre posisjon (bildet) noen i 4-5 sek. og gå så sakte ned igjen. Variér med vridning til hver side i øvre posisjon for å trene skråmuskulaturen. For ekstra belastning kan godt en [medisinball](#) eller en vektskive brukes. 3 x 15 rep.



7) Stabilisering og styrketrening av mage/buk/rygg med [medisinball](#) og manual/vekt

7a) En god øvelse som styrker den skrå buk- og ryggmuskulaturen har utgangspunkt sittende med siden til vegg (som må tåle å kastes på !). Start med ballen bort fra vegg, kast den med begge hender mot vegg og ta den imot igjen. 4 x 5-8 reps

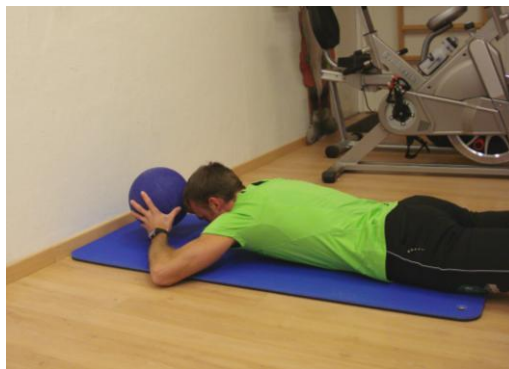


7b) Utgangsposisjonen for denne øvelsen er liggende på gulvet mot en vegg som tåler litt. Ballen holdes bak hodet og kastet mot vegg med så mye snert som mulig og tas imot igjen. 4 x 5-8 reps. Her trener man stakemusklaturen; dvs både bukmuskulatur og Triceps/Deltamuskulene.



7c) Rygg og nakke kan også styrkes ved bruk av medisinball.

Ligg på magen med ansiktet mot veggen og ballen i fast grep foran hodet. Kast den mot veggen og ta den imot igjen uten å senke hodet. 4 x 5-8 reps



7d) Mageøvelse med manual

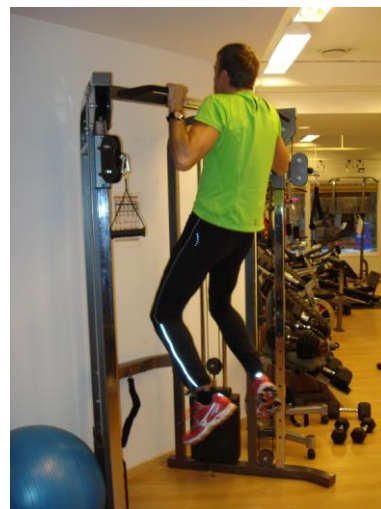
Ligg på ryggen med litt bøy i knærne og lett en manual eller vektskive på brystet. Eksplosive sit-ups; 4 x 5-8 rep. Pass godt på at korsryggen ikke er i svai, - knip mage/rygg før du setter inn ”støtet”.



8) Chins / opptrekk / nedtrekk

Chins eller kroppshevinger er en sentral øvelse for langrennsløpere. Både armer og rygg trenes, og man kan variere hvilke muskelgrupper som belastes mest ved å skifte mellom smalt og bredt grep samt undertak og overtak. Øvelsen kan gjøres som opptrekk av kroppen eller nedtrekk med stang. For langrenn er det bredt grep og overtak som er mest brukt. Her viser Anders nedtrekk på [CF 475 Power Cage](#). Dette apparatet kan også benyttes til opptrekk på linje med [CF 360 Power Tower](#) (se 9) og [CF 820 DP Dobbelt Nedtrekk](#) (se under til høyre).

Varier gjerne mellom få, tunge repetisjoner og mange lettere nedtrekk (her er nedtrekksstang gunstig for å kunne kjøre med lettere belastning)



Med bredt overtak trener man ryggen. Hvis man har et smalt overtak trener man mindre rygg, og mer armer (biceps). Mens hvis man har et smalt undertak trener man hovedsakelig forsiden av armene (biceps).

9) Dips

Dips trening kan gjøres på rene dips-apparater eller improviseres fks mellom to stabile bord eller rekkverk. Noen av dipsapparatene har vektmagasin (Dip-machine og Weight Assisted Dip) slik at belastningen kan tilpasses den enkeltes nivå og antall repetisjoner man vil kjøre, mens andre baserer seg på heving av kroppsvekten (enkle dips-apparater, Power Tower og lignende). På bildene under kjører Anders dips-serien på [Power Tower](#).

