



Styrketrening Alpint

Kjører man mye alpint risikerer man å skade korsbåndene hvis ikke musklene rundt knærne er sterke nok til å stabilisere. Samtidig er samspillet mellom overkropp og underkropp viktig.

Viktigst er følgelig benstyrke, kjernemuskulatur (mage / rygg) og balanse /koordinasjon. Vi viser her alternative øvelser .:

1) Oppvarming / restitusjon

Før styrke treningsøkt er det viktig å få varmet opp i minst 10 min . Her kan man bruke tredemølle , ellipse, romaskin eller spinningssykkel. [Spinningssykkel](#) er best egnet til restitusjon og er mye benyttet av en rekke landslag. [Tredemølle](#) og [romaskin](#) gir bedre kondisjonstrening.



2) Benpress

På et benpressapparat ([CF 800LPHS](#)) kan du både kan stå og sitte. Fordelen med dette apparatet er at du lett kan kjøre høye vekter med mindre belastning på ryggen og god sikring. Samtidig er den lett og behagelig å bruke.



3) Knebøy med et multi -/ vektstativ. ([CF-MPR](#))

Knebøy med stang er tradisjonelt den mest sentrale øvelse for alpinister. Her trenes rygg i tillegg til lårmuskulatur. Det er viktig at denne øvelsen gjøres riktig (rett rygg – se opp og frem) Samtidig krever den en godt utviklet rygg – og bukmuskulatur. Øvelsen anbefales ikke for yngre utøvere utenom med lett vektbelastning.



Alternative produkter er Total Trainer (TT-3500P) som dekker de fleste behov opp til ca. 15 års alderen og styrkepakke Ultra (CF Ultra).

Varier mellom vekter nær maksimum og 4-6 repetisjoner , 3 sett med 4 minutters pause (gir økt maksstyrke) og mindre vekter , 15-30 repetisjoner , 3 sett og ca. 1 minutt pause (gir utholdende muskulatur). Veksle mellom disse to. Mannlige toppalpinister skal kunne klare 30 knebøy med 1,5 ganger kroppsvekt. Det krever mange års trening.

4) Strakmark med stang

Denne øvelsen tar bakside lår , sete og ryggmuskulatur. Igjen er det viktig å gjøre øvelsen riktig for å unngå å skade ryggen ; Lett bøyde knær , motsatt grep på stangen og rett rygg med blikket opp og frem. Her anbefales og lett vektbelastning for yngre og mindre godt trente utøvere. Vi anbefaler 3 sett av 15 repetisjoner.



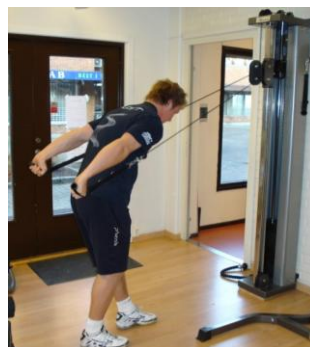
5) Ryggtrening med [CF 610](#)

Rull sakte oppover og hold øvre posisjon (bildet) i 10 -15 sek. og gå så sakte ned igjen.



6) Stavdrag med trekkapparat.

Et trekkapparat som [CF816WP](#) og CF 810DP kan benyttes til en rekke øvelser som strakmark , markløtf , knebøy , ab-crunch (mage) i tillegg til stakeøvelsene . Stakeøvelsene vil også styrke kjernemuskulaturen. Øvelsene kan gjøres stående eller i kombinasjon med benk ([UB430C](#)).



7) Benvippe og bencurl

Dette er øvelser som og styrker lårmuskulaturen foran (vippe) og bak (curl). Dette kan gjøres med tilleggsmodule (CFP430) til en fleksibank UB430C eller CF 330 UB, hvor dette er inkludert. Dette er en god løsning til privat bruk. I bedrifter / treningsentre / idrettslag vil det være mer naturlig å ha [enkelstasjoner](#).



8) Trening med [ball, matte og air-step](#).

Til trening av kjernemuskulaturen (mage / rygg) og balanse /koordinasjon kan man med enkle hjelpemidler få til mange viktige og effektive øvelser : Nedenstående øvelser er gjort med ustabil underlag. Det gjør øvelsene mer effektive, men og mer krevende. I begynnelsen kan man velge dette bort.



8.1 [Planke med ustabil underlag](#). Øvelsen kan og gjøres med bare ett ustabil underlag. Hold rett rygg . Varigheten kan være fra 30 sekunder til 3 minutter for de best trente. Hold posisjonen til utmattelse.

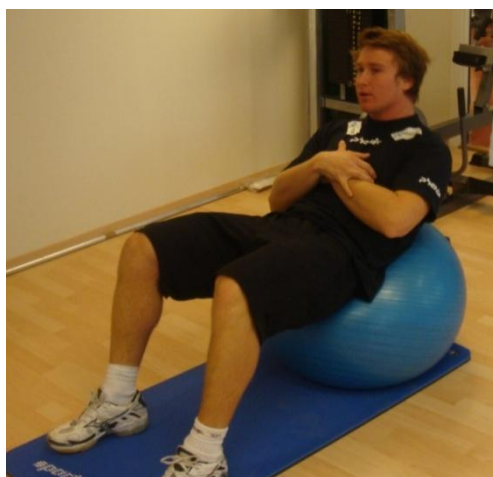
Når man mestrer øvelsen med 2 ustabile underlag , kan man forsøke å trekke ett og ett ben oppunder seg. Gjenta 5 – 15 ganger på hvert ben.



8.2 Planke på høykant". Dette er en krevende øvelse som i starten



8.3 "Sit-up" på ball fungerer bra og igjen aktiviseres støtte muskulatur . Det kan være en fordel å sette føttene inn mot en kant eller vegg.

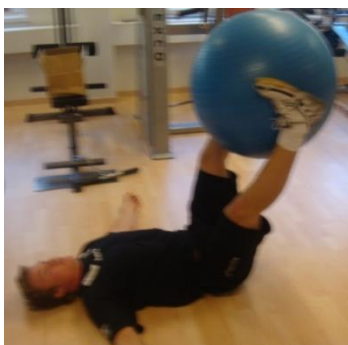


8.4 "Planke på rygg" :Ligg med setepartiet godt utenfor ballen og rett ut vekselvis høyre og venstre ben. 5 – 30 ganger på hvert ben.

Ved å ha ustabil underlag i begge ender blir det mer krevende, du får tak i flere muskler og trener opp balansen.



8.5 Flytting av ball :Ta ballen mellom bena og beveg den fra side til side.



8.6 Knestående på ball . For de fleste er det god trening bare å stå rolig på den. For de mer avanserte kan man forsøke å variere med å legge vekt på henholdsvis høyre og venstre kne.

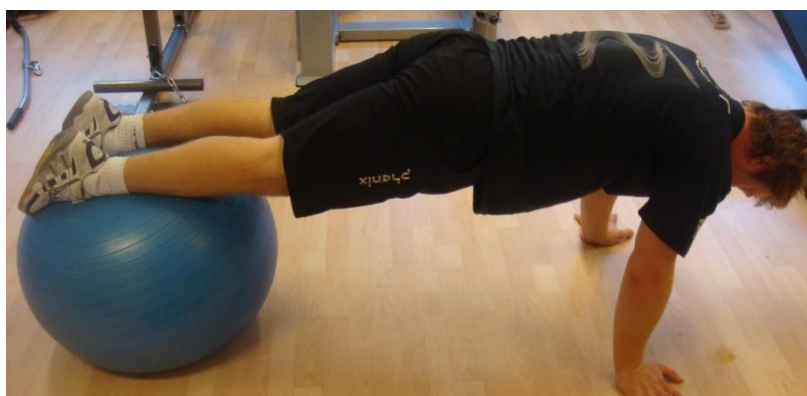
8.7 Å stå på ballen krever en god del trening og anbefales ikke for nybegynnere.



8.8 Trekk ballen innunder deg med føttene ; 5 – 15 repetisjoner

8.9 Skyv ballen sidelengs til begge sider ; 5 – 15 repetisjoner

Dette er effektive øvelser for å styrke kjernemuskulaturen.





9 (Balanse- og styrketrening med Air-step (BB2401).

Her er flere alternativer for å bedre styrke, balanse og korrndinasjon:

Stå med ett ben på Air-step og hold balansen i 30 sek – 2 min.

- a) Sirkel-hinking: Små hopp rundt i 360 grader .
- b) Gjør knebøy med ett eller 2 ben.
- c) Stå i hockey med begge ben i fra 1 – 3 min. – 3 sett.

Når teknikk og utholdenhet sitter, kan man øke med en vektstang.

- d) Utfall : Ta et langt skritt frem slik at slik at foten havner midt på air-step'n. Bakre kne skal nesten ned i bakken . Hold gjerne en lett vekt eller medisnball foran deg. 12 repitijoner på hvert ben.

Bruk begge sider av Air-step. Den flate er enklere , men gir mindre trening av ankene. For alle som har svake ankler eller lett for å trå over , vil den runde siden være best å bruke.



10) Chins , kneløft på Power Tower ([CF 475 PC](#))

Power Tower med nedtrekk- og opptreks-funksjon er et alternativ til et Multi Vektstativ. Du har bedre sikring ved bruk av stang. I tillegg har du trekkfunksjoner (se over) og stang øvelser.

