

EN GOD INVESTERING



DANSKERNE ER SELVUDNÆVNTE VERDENSMESTRE TIL AFTERSKI. MEN SKIFERIEN BLIVER ALT ANDET LIGE SJØVERE, HVIS KROPPEN KAN HOLDE TIL MERE END FØRSTE DATE MED BJERGET.

ERIK B. JØRGENSEN, DER HAR TJENT I BÅDE SIRIUSPATRULJEN OG JÆGERKORPSET, BYDER HER PÅ TRE ØVELSER, SOM MED GARANTI GIVER BÅDE STYRKE, SMIDIGHED OG UDHOLDENHED.



1. GÅENDE LUNGES

Stå med samlede ben, tag et stort og dybt skridt frem med højre ben, til knæleddet står i en 90 graders vinkel, og venstre lår er parallelt med underlaget. Tag derefter et dybt skridt frem med det venstre ben. Gentag, og gå 10-30 skridt frem og tilbage på denne måde. Øvelsen giver god styrke i benene.

2. SOLHILSEN

Den velkendte yogaøvelse giver god foroverbøjning og stræk til kroppen, samtidig med at den sørger for styrke til hele kroppen. Solhilsenen kræver øvelse, så hvis du ikke kender den, bør du overveje at alliere dig med en lokal instruktør. Yogatimer vil generelt være en stor hjælp til at opnå den smidighed, som skiløb kræver.

3. TRAPPEHOP

Brug en lang trappe. Hop op ad trappen, i første omgang to trin ad gangen. Når du er varm, så hop tre eller fire trin ad gangen, og brug armene

aktivt til at få mere kraft i dine hop. Når du skal ned igen, hopper du to eller tre trin ad gangen, og når du lander, bøjer du godt i knæene, eventuelt så meget, at du rører trimmet bag ved dig med bagdelen. Øvelsen sørger for god teknik og udholdenhed. Serien kan gentages, til benene segner, og man ser sol, måne og en urørt puddermark for sit indre blik. Ud over serien bør man prioritere tung styrketræning og konditionstræning – løb, cykling, eller hvad der får ens dag til at se lysere ud.