

# ***Så blir du en bättre stakåkare***

*(kopierat från Skidsport.com 2007.11.02)*

**Øystein Pettersen, den norske landslagsskidåkaren som bland annat blev tvåa i världscupsprinten i Düsseldorf förra året, delar på sin blogg med sig av sina erfarenheter av styrketräning för längdskidåkare.**

Pettersen menar med emfas att den rena styrketräningen är sekundär jämfört med den träning man får genom att staka på rullskidor. Han tycker att många generellt tränar för lite stakning och att Bråsterk inte duger som substitut. Vidare förklarar norrbaggen att även om man inte är van vid stakträning går det snabbt att träna upp så man efter ett tag inte behöver använda benen alls vid klassisk rullskidåkning.

## **Maxstyrka**

Pettersen tillstår dock att styrketräning med vikter kan ge extra kraft i stakåkningen, men måste man först ha en stabil bål så kroppen inte kompenserar på ett sett som kan generera skador. Efter man har byggt upp främst mag- och ryggmuskler anser han att man enbart ska köra maxstyrka – inte det klassiska 15 rep \* 3 – vilket kan inledas i junioråldern. Ett maxstyrkepass innebär att man efter uppvärmning plockar ut några övningar med skidåkmuskler och kör 3-6 repetitioner – och då ska det verkligen vara "all-out". Att rekommendera är två till tre set på varje övning med några minuters vila mellan varje set. Detta leder till bättre kraft i muskelfibrerna utan att volymen och tyngden på musklerna förändras. Pettersen är dock noga med att påpeka att övningarna ska utföras tekniskt korrekt för att undvika snebelastningar och skador. 1-2 styrkepass per vecka är att rekommendera för en kännbar effekt och dessutom utan att bli för sliten.

## **Diagonalstak**

Även om gymmet kan vara till stor hjälp lovordar som sagt Pettersen främst skidstyketräning på rullskidor. Här är ett pass han tror mycket på och som han kör några gånger i månaden:

***20 min lugn styrkestak***

***3 st stakintervaller i en uppförsbacke på cirka 5 min***

***Vila på vägen ned***

***8 st 20 s diagonalstaksryck "all-out" i ett motlut***

***Vila på vägen ned***

***5 st 10 s stakryck "all-out" i en brant uppförsbacke***

***3 min vila***

***20 min lugn styrkestak***

Diagonalstak innebär att armrörelsen är som vid diagonalåkning, men benen är "stilla" som vid stakåkning.

Hoppas ni kan få nytta av Øystein Pettersens råd som finns att läsa på langrenn.com. Det kan vara till stor hjälp i vinterns långlopp.