

## **Brug juleferien til at blive klar til skiferien - og undgå skader.**

Hvert år får skiferien en kedelig afslutning for godt 10.000 danskere, der kommer til skade på pisterne. Hos FysioDanmark Vejle opfordrer man til at bruge juleferien på at træne op til den årlige skitur. Mange af skaderne kan nemlig undgås, hvis vi husker skitræningen – og så ligger juleanden heller ikke så tungt.

Hos FysioDanmark Vejle er man allerede godt i gang med at komme i form til årets skiferie. Du kan nemlig undgå skader og få en meget bedre tur, hvis du går i gang med skitræningen i god tid. Ifølge Europæiske Rejseforsikring tager 500.000 danskere hvert år på skiferie, men det er de færreste, der har forberedt sig inden. Omkring 10.000 kommer hjem med skader, men også ømme muskler og overbelastningsskader gør skiferien til en mindre fornøjelig oplevelse for mange danskere.

Vores fysioterapeuter har hvert år flere patienter på briksen, som har været uheldige på skibakkerne. ”I skisæsonen ser vi desværre rigtig mange komme hjem med alvorlige skader. Mange af skaderne kunne godt være undgået, hvis kroppen havde været mere klar til mange dage med højt aktivitetsniveau. Vi håber, at flere vil hoppe i træningstøjet og bruge juledagene til at komme i gang med skitræningen,” siger Kristoffer fra FysioDanmark Vejle.

Vi anslår, at mange af vores skiskader kan undgås, hvis vi træner kroppen, inden vi tager på skiferie. For er du i form, er din risiko for at blive skadet langt mindre. ”En skiferie er lig med fysisk aktivitet hver dag. Er du normalt ikke så aktiv i hverdagen, er det vigtigt at forberede kroppen, ellers risikerer du overbelastning og alvorlige skader. Ofte ser vi skader, som folk døjer med flere år eller resten af deres liv,” fortæller Kristoffer.

### Bedre reaktionsevne og udholdenhed

Der er flere fordele ved at komme i gang med træningen i god tid. ”God fysisk form er ensbetydende med stærke muskler og øget smidighed. Det reducerer chancerne for forstuvninger, vrid og overbelastning. Derudover styrker du din udholdenhed og din reaktionsevne, hvilket gør dig til en bedre skiløber,” forklarer Kristoffer. For ham er julen et rigtig godt tidspunkt at starte træningen på. ”Vi har ekstra fridage og lidt plads i kalenderen, og så skader bevægelse og frisk luft heller ikke midt i julens gode mad og drikke – du får det meget bedre, når du bevæger dig,” fortæller han.

### Fysioterapeutens 5 tips, der får dig i form til skiferien

For mange bliver træningen ved snakken. Derfor er det vigtigt at holde det overskueligt – simple, hurtige øvelser et par gange om ugen kan gøre en stor forskel. Træner du i forvejen, er det nemt at variere med øvelser, der styrker og forbereder kroppen til turen ned ad løjpen. FysioDanmark Vejle giver dig her 5 gode tips, der klæder dig godt på til skiferien.

#### Træn din balance.

En god balance kan hjælpe dig med at afværge fald på glat underlag og ujævnheder. Balancen kan trænes stående på et ben, fx mens du børster tænder, reder dit hår eller taler i telefon. For at træne

lidt mere skirelateret kan du med fordel træne på et balancebræt, eller du kan prøve at hoppe på et ben frem/tilbage og finde balancen – og hoppe til højre/venstre og finde balancen.

- Øg din udholdenhed og reaktionsevne.

Skiferien er motion fra morgen til aften og er derfor meget sjovere, hvis din udholdenhed er god. Konditionstræning som løb, cykling (især MTB), svømning og gode raske gåture kan øge din udholdenhed og dermed også forbedre din reaktionsevne. Find gerne en træningsform, som du i forvejen holder af – det gør det hele meget lettere. Men pulsen skal op, så du bliver stakåndet hver gang.

- Styrk de vigtige muskler og minimer risikoen for skader.

Kombiner din konditionstræning med styrketræning. Du skal særligt have fokus på dine ben, ryg og mave, da disse er mest aktiverede, når du står på ski. Mavebøjninger og squats er gode øvelser, som du kan sagtens kan lave derhjemme eller snuppe nogle af i frokostpausen.

- Husk, at ski er udfordrende for hele kroppen – ikke kun for benene.

Mange tror, at ski primært handler om benene, men hele kroppen er aktiv, og særligt vores arme og skuldre er udsatte for skader. Sørg derfor for at træne hele overkroppen. Det kan være pushups og planken. Hvis du synes, det er svært, så start med at have knæene i gulvet. Du bliver hurtigt stærkere. På jobbet kan du måske nå at lave øvelser med en elastik – det hjælper også mod øm nakke og skuldre.

- Øg din smidighed med stræk.

Når du strækker ud efter træning, holder din krop sig smidig og mobil, og det gør det lettere for dine led og muskler at modstå svære vrid, som vi ofte kommer ud for på ski. Så brug gerne 5 minutter på at strække ud efter hver træning, og hold hvert stræk i minimum 30 sekunder.

Er du i tvivl, har tidligere skader eller gerne vil have vejledning omkring den rette træning, så tag endelig kontakt til FysioDanmark Vejle på 75 83 22 12.