

Rörlighet, Stabilitet och Styrka

grundläggande tester riktade mot dig som är skidmotionär



"Det kan vara svårt att utveckla sin teknik innan man först är tillräckligt rörlig, stabil, eller stark i kroppen"
HC Holmberg, skidprofessor

Varmt välkommen till oss!

Som nybliven längdskidåkare eller för dig som motionärkäre känner de flesta igen sig i att man sliter med att få till tekniken vilket kan leda till frustration istället för glädje med längdskidåkning.

För att kunna utveckla tekniken och orka bibehålla tekniken över längre sträcka krävs det inte bara teknikträning. Det kräver också att du har bra rörlighet, styrka och stabilitet i kroppen för saknar du det blir det svårt att få till en bra teknik. Men vad innebär detta för längdåkaren?

Kom till oss på TEAM och genomför vår längdskidsanpassade undersökning för att du ska få ut mer på dina teknikpass. Vi har tagit fram ett grundläggande protokoll med fokus på dig som skidmotionär där vi tittar på:

- Om du har tillräcklig rörlighet för t. ex. diagonalåkning eller stakning med frånskjut
- Om du har tillräcklig balans och stabilitet i bål och höft för att t. ex. få över trycket på ett ben
- Hur din grundstyrka ser ut i de viktiga skidmusklerna

Undersökningen riktar sig framför allt mot dig som är nyare inom längdåkning eller som klassar dig som normal motionär. Målet är att vi ska kunna hjälpa dig att hitta saker som kan begränsa din möjlighet att förbättra tekniken och därifrån ge dig förslag på hur det kan tränas.

Sommaren är tiden för att lägga en bra grund inför vinterns åkning så passa på att bygga upp en bra grundfysik redan nu. Utifrån vad dina tester säger kan vi bistå med att bygga ett sommarprogram för dig med fokus på förbättrad rörlighet, ökad stabilitet och starkare längdskidmuskler!

Endast tester

Vi träffas vid ett tillfälle och genomgår tester samt gör en kortare genomgång av resultaten. Utifrån det kan du själv ta med dig resultaten för att bygga din träning

Nu 580 kronor*

Kontakta oss på 031-723 28 00 eller på jakob.persson@team-hf.se

Tester + Program

Första tillfället som vi träffas genomgår du tester och vi gör en kortare genomgång av resultaten. Vid tillfälle två går vi igenom ett program utifrån dina förutsättningar

Nu 1199 kronor*

Kontakta oss på 031-723 28 00 eller på jakob.persson@team-hf.se

