

Stakscreening

Tester med fokus på dig som står i startled 1-3 på Vasaloppet



En screening som riktar sig till dig som är elit- och prestationsmotionär!

Inom längdåkning ser vi alltför elit- och prestationsmotionärer som stakar sig genom långlopp.

För att få full effekt i stavtaget och hålla sig skadefri när man stakar krävs det inte bara bra teknik utan forskningen är också tydlig med att det behövs bra rörlighet, stabilitet, styrka och powerförmåga i kroppen.

Dessa kvalitéer bidrar även till att orka behålla bra teknik under sista halvan av loppet man kör samt ger bättre åkeekonomi som innebär att du sliter mindre på kroppen – något som är extra viktigt på längre lopp.

På TEAM har vi tagit fram ett screeningbatteri mot stakåkning med dig som prestations- och elitmotionär i fokus. Vi tittar på:

Rörlighet

Har du relevant rörlighet för att kunna genomföra stakrörelsen effektivt? Och har du tillräcklig rörlighet för att minska risken för skador? Här tittar vi på hur din rörlighet matchar de krav stakrörelsen ställer på kroppen. Vi kikar på t. ex. fotleden, brösttryggen och höfterna.

Stabilitet

Stakningen är en kraftfull rörelse som ställer höga krav på stabiliteten i kroppen, både för att få ut bra effekt i stavtaget och för att inte bli skadad. Här tittar vi på hur din stabilitet matchar de krav stakrörelsen ställer på kroppen. Vi tittar t. ex. på bålstabilitet och axelstabilitet.

Styrka – vad är din maximala kraft?

För att stavtaget ska driva dig framåt behöver en kraft stoppas ned i marken. Denna kraft skapas av våra muskler. Forskningen visar på ett samband mellan styrka och stakcapacitet hos skidåkare och här undersöker vi din styrka i de muskler som är relevanta för stakrörelsen.

Power – hur snabbt kan du utveckla kraft?

Forskningen har kopplat powerförmågan i kroppen till åkcapacitet. Bra stakåkare kan utveckla mycket kraft på kort tid och ju snabbare vi åker, desto kortare tid har vi på oss att utveckla kraft. Det är därför intressant att undersöka din förmåga att snabbt utveckla kraft.

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 själva 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