

Lihaskestävyyttä rullahiihtoharjoittelulla

Lihaskestävyysharjoittelu tulee aloittaa maltillisen nousujohteisesti

Vapaan (V) lihaskestävyys sauvoitta luistellen:

Jalkojen lihaskestävyys (LK) on vapaan hiihdon tärkeimpiä vaatimuksia. Kyky tehdä töitä hyvällä voimantuotolla taloudellisesti oikeassa hiihtoasennossa on tärkeää matkasta riippumatta. Jalkojen hyvä lihaskestävyys on edellytys taloudellisuuteen ja oikeaan hiihtoasentoon.

LK- osioita kannattaa tehdä rullahiihdon (RH) peruskestävyysharjoituksien (PK) yhteydessä sauvoitta luistellen (SL) vaihtelevassa maastossa tai (hiihtäjälle sopiviin) ylämäkiin 1-2 krt/ viikko, koska jaloille tulee yleensä paljon kuormitusta muutenkin kesäharjoittelussa.

Juniorihiihtäjän kannattaa aloittaa harjoitukset maltillisesti sauvoitta luistellen (mogren, wassberg, kuokka) helpossa maastossa, kasvattaen vetojen pituuksia ja määrää nousujohteisesti, koska lihaskestävyys harjoittelu voi olla aluksi hyvin kuormittavaa. Vetojen pituudet voivat olla aluksi 1-3 minuuttia, jolloin tekniikka pysyy hyvänä ja laktaattia ei kerry kehoon liikaa.

Vanhemmat hiihtäjät voivat tehdä pidempiä esim. 4-6 minuutin mittaisia SL pätkiä vaihtelevaan maastoon tai pidempiä, jopa 10 minuutin mittaisia hiihtopätkiä ylämäkeen. Perusluistelua (wassberg) käytetään mäkisissä kilpailumaastoissa myös talvella paljon, joten lihaskestävyyttä on tärkeää kehittää myös ylämäkiharjoittelulla. Ylämäkiharjoittelusta saadaan vahvempaa, kun otetaan kädet rytmittämään hiihtoa ja keskitytään edelleen jalkojen vahvaan ja symmetriseen työskentelyyn.

LK- osioita on tärkeää tehdä peruskestävyyalueella alle aerobisen kynnyksen (AerK). Tällä alueella lihaskestävyys kehittyy parhaiten. Kun maltat tehdä harjoitukset oikealla teholla, niin jalkojen kyky tehdä töitä taloudellisesti paranee vähitellen. Harjoittelu ei saa mennä liian kova tehoiseksi ja laktaatti arvot tulisi pysyä suhteellisen pieninä.

Esimerkkiharjoitus HS- hiihtäjälle:

RHV PK sis. 4-6x2-3min/ 2-3min LK-SL yht. 1,15min
- Palautukset kevyesti hiihtäen/ osittain hiihtäen

Esimerkkiharjoitus vanhemmille:

RHV PK2/ AerK sis. 4-6x3-5min/ 3min LK-SL yht. 1,30min
- Palautukset kevyesti hiihtäen

Perinteisen (P) lihaskestävyys tasatyöntäen

Tasatyöntö on paras tapa kehittää hiihtäjän ylävartalon voimaominaisuuksia ja lihaskestävyyttä. Aerobista lihaskestävyyttä voi tehdä PK- harjoitusten yhteydessä tasatyöntäen vaihtelevassa maastossa, jolloin työnnetään myös loivat ylämäet ja kinkamat. Maasto kannattaa valita itselleen sopivaksi.

Juniorihiihtäjän kannattaa aloittaa esim. 1-3 minuutin vedoilla helpon vaihtelevassa maastossa, jolloin tekniikka säilyy hyvänä. Hyvä tekniikka tulee aina muistaa harjoittelussa!

Vanhempien hiihtäjien kannattaa tehdä tasatyöntöharjoituksia myös loivaan ylämäkeen, tai vaihtelevaan maastoon esim. 4-6 minuutin vedoin, jolloin harjoituksesta saadaan riittävän haastava. Koska aerobisen lihaskestävyyden tekeminen tasatyöntäen ei ole niin kuormittavaa kuin jalkojen lihaskestävyyden tekeminen sauvoitta luistellen, sitä voi myös tehdä pidempiä pätkiä yhtämittaisesti näin halutessaan.

Kuten jalkojen lihaskestävyyttä, myös tasatyöntöpätkät tulisi tehdä PK- alueella alle aerobisen kynnyksen. Juniorihiihtäjän voi kuitenkin olla tasatyöntäen vaikea saada sykettä nousemaan kynnykselle asti, sillä pienemmät lihasryhmät tekevät työtä. Nyrkkisääntönä voikin pitää, että aerobinen kynnys saavutetaan tasatyöntäen jopa 20 lyöntiä pienemmällä sykkeellä, sillä laktaattipitoisuus nousee herkemmin pienempien lihasryhmien tehdessä työtä.

Esimerkkiharjoitus HS- hiihtäjälle:

RHP PK sis.4-6x2-3min/ 2min LK-TT yht. 1,00min

Esimerkkiharjoitus vanhemmille:

RHP PK1-PK2 sis.4-6x4-6min/ 3min LK-TT vaihtelevaan maastoon yht. 1,15min

Vaihtelevuutta harjoitukseen:

Voit myös tehdä pidempiä tehokkaita TT- pätkiä tasaisella tai loivapiirteisessä maastossa ja samalla keskittyä nopean voimakkaaseen työntöön, sekä hyvään tekniikkaan jolloin myös hiihtotaito kehittyy. Aina ei myöskään tarvitse tuijottaa sykemittaria vaan mennä fiiliksen mukaan ja keskittyä oikeaoppiseen tekniikkaan, sekä siihen, että oikeat lihasryhmät tekevät töitä (myös keskivartalo).