

Utveckla din skidåkning med Niana

Längdskidåkning är riktigt bra träning för både elitidrottare och motionärer. Nästan ingen annan sport ställer så höga krav på syreupptagning och uthållighet som längdskidåkning. Inom dagens skidåkning är även explosivitet och styrka väldigt viktigt för att få maximal fart framåt. Skidåkning är också en idrott som ställer ytters hårda krav på tekniskt utförande. För de flesta motionärer kan en liten förbättring i tekniken betyda många minuter på Vasaloppet.

Ska du åka Vasaloppet har du mycket att tjäna på att tillföra kroppen rätt form av näring vid rätt tidpunkt. Vad du äter innan och under loppet kommer att vara av stor betydelse för att orka hela loppet och känna dig pigg och fräsch så länge som möjligt.

Valla är en viktig del inom skidåkning och för eliten kan detta vara skillnaden på Guld eller fiasko. Men även för motionärer kan valla vara avgörande hur din träning eller tävling kommer att gå.

Alla dessa delar har ni nu tillsammans med Niana möjlighet att lära er mer om och på alla plan utveckla er skidåkning och kunnande.

För att lära sig en bra skidteknik och se till att vi är bra förberedda inför Vasaloppet och skidvintern kommer vi att gå igenom.

Teori och workshop i klassisk längdskidåkning.

- Skidteknikens grunder, teoretiskt.
- Rörlighet och rörelsedynamik för skidåkning
- Komplementerings träning för skidåkning
- Kost för bättre återhämtning och prestation
- Kost innan, under och efter en urladdning som Vasaloppet

Praktiskt pass

- Skidåkningens tekniska grunder
- De olika växlarna inom klassisk skidåkning
- Stakträning
- Diagonal skidåkning, hur ska man göra för att få fäste
- Tyngdöverföring, utförsteknik
- Effektiv skidåkning, få flyt i åkningen

Priser:

Föreläsning /workshop 7000 kr

Träningsupplägg 2.500 /pass 1-1,5 timme

Priserna exklusive moms.

Om Erik Gustafsson

Erik Gustafsson är idag förbundskapten för kanotlandslaget i maraton och har även jobbat som team manager för OS-kanotisterna i sprint. Erik var aktiv som elitidrottare och paddlade i landslaget mellan 2001-2008. Erik undervisar på tränarutbildningar inom kost och maximal prestation. Erik har under sin aktiva landslagskarriär som kanotist även tävlat och tränat många hundra mil på skidor.

Skidåkning är en mycket bra träningsform för alla idrotter och ställer hårda krav på både fysisk kapacitet som tekniskt kunnande. Som kanotist utvecklar man en mycket effektiv staketeknik då mycket av en styrka sitter i överkroppen. Överkroppsstyrka och tekniken i stakåkningen är något som är mycket viktigt på platta lopp där övriga tekniker inte används fullt lika mycket. Ett perfekt exempel på ett sånt lopp är vår svenska klassiker Vasaloppet där största delen av loppet består av stakåkning.

Kanotlandslaget mötte under en TV-sänd tävling skidåkare från skidlandslaget i sprint skidåkning på skidstadion i Östersund. Där jag bland annat tog 10 rakar segrar mot Vasaloppskungen Oskar Svärd över 100 meter stakning. Oskar Svärd avslutade då med orden "om jag vinner Vasaloppet på spurt får jag tacka Erik för tipsen" 😊 Oskar avgjorde Vasaloppet det året i en spurtstrid.

Mina meriter som kanotist:

8 år i landslaget som heltidsidrottare

37 SM-Guld i kanot

6:a på världscupen i kanot

Segrare i juniorvärldscupen

Varmt Välkommen!

Erik och Niana Team!



niana
Your Wellness Partner