Skademinimering

Inledning

Syftet med texten är att i all enkelhet visa på vad man kan göra för att minska skaderisken vid skridskoåkning. Det kan göras genom att träna på olika sätt innan man åker ut, att välja rätt åkgrupp och genom att vara medveten om hur man gör på skridskoturen.

Innehåll

Skademinimering
Träningsprogram för balans och styrka
Öva på Isovalen
Åkgrupper
På turen

Skademinimering

För att minska risken för skador vid skridskoåkning finns det flera saker man kan tänka på. Steg ett är att ha en hygglig kondition, styrka och balans. Det är även bra att öva skridskoåkning innan turen och att välja rätt åkgrupp när man åker på tur. Nedan följer en del tankegångar kring detta.
Först kommer ett förslag på träningsprogram för att träna styrka och balans, gjort av leg sjukgymnasten och ledaren i LLK Annika Unger.

Träningsprogram för styrka och balans

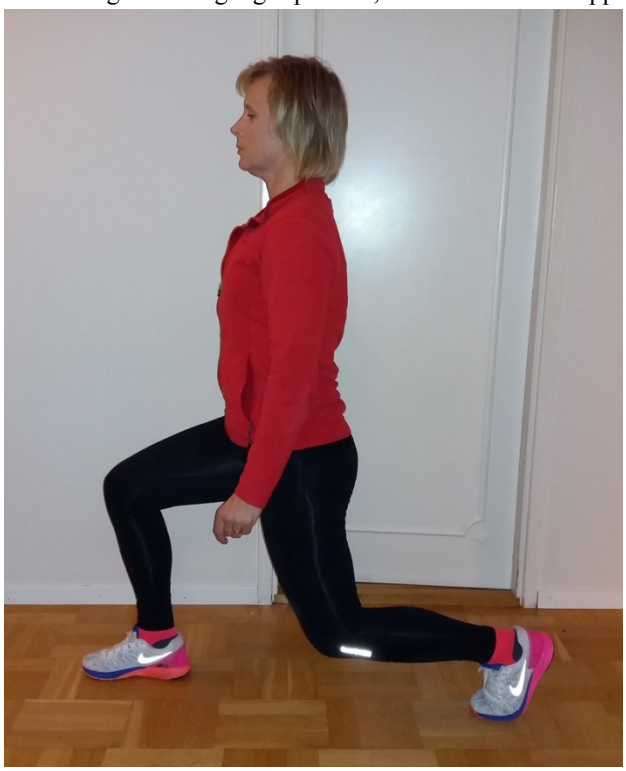
Utför programmet minst 2 gånger per vecka.

1. Värm gärna upp innan programmet, t ex med minst 10 minuters rask promenad, cykling eller löpning.
2. Stå på ett ben så länge du kan. Du kan stå på golvet tex när du borstar tänderna eller pratar i telefon. Växla ben. Du kan även stå på en ihoprullad matta eller en balansplatta, börja då på två ben.

3. Stå på ett ben. För det andra böjt framåt och sedan sträckt bakåt. Upprepa 10 gånger/ben.

4. Benböj. Gör 10 gånger, 3 omgångar.

5. Utfallssteg. Gör 10 gånger per ben, växla sedan ben. Upprepa 1 - 2 gånger.



6. Benböj på ett ben. Gör 10 gånger per ben, växla sedan ben. Upprepa 1 - 2 gånger.

7. Tåhävningar. Gå upp på tå fort, sänk tillbaka sakta. Gör 10 gånger, upprepa minst 2 omgångar.

Öva på isovalen

Ett sätt att minska skador på tur är att redan innan turen ha åkt en del skridskor. Det är bra att träna skridskoåkning och slipa på sin åkteknik t ex på isovalen.
Du kan exempelvis åka ett varv på ett sätt och nästa förändrar du något i din åkteknik för att se hur det blev. När det gäller skridskoåkningsteknik kan man alltid lära sig mera så att turen på naturis blir ännu mer njutbar.

Åkgrupper

När du ska åka på tur med LLK så tänk efter så att du hamnar i rätt åkgrupp. Hellre en grupp med högre nummer så att du hänger med, ser mer och minskar skaderisken. Väder och vind kan också påverka vilken åkgrupp du ska välja. Stark vind frestar på!
https://llk.skridsko.net/skridskonet/artikel/?artikelID=11438

På skridskoturen

När du väl har kommit på isen så börja gärna med att värma upp lite. Åk lite långsammare i början för att sedan öka farten när kroppen har blivit varmare.

Innan avfärden på isen ska en parkontroll genomföras på LLKs turer. Det innebär att åkarna två och två går igenom varandras utrustning så att allt finns med.
Under turen åker ledaren först. Efter en lucka i ledet kommer andre åkaren vars uppgift är att hålla avstånd till ledaren så att ledaren kan få bedöma isen i lugn och ro. Andre åkaren kan vara en person som lägger sig som andre åkare i ledet eller en person som utses för uppgiften. Åkarna åker på led. Sist åker köledaren som kan vara en ledare eller en erfaren åkare. En av uppgifterna för köledaren är att hålla koll på hur gruppen har det och att leda en eventuell räddningsinsats om ledaren plurrar.
När du färdas fram över isen ha lite koll på ytan så att du kan parera sprickor och andra hinder.

Se även Åkarhandboken, uppslag 4. Den hittar du på LLKs websida, fliken LLK/utbildning/åkarhandboken.

LLK-gruppen följer ledaren

Bilder: Bengt Unger (Bilder träningsprogram)
Marika Axelsson Lindgren (LLKgrupp följer ledaren)
Text träningsprogram: Annika Unger
Text i övrigt: Marika Axelsson Lindgren
Granskare: Arnold Solmar, Björn Ström
Form: Marika Axelsson Lindgren
Copyright: Linköpings långfärdsskridskoklubb. Bildrättigheterna hör till respektive fotograf.

Tack till alla er som bidragit med idéer, bilder och annat stöd för att denna skrift ska komma till.

Linköping 16-12-12