

FJÄLLVANDRING MED TOPPBESTIGNING



Det är alltid bra att lägga tid på förberedelser inför en vandring. Börja i god tid och planera din vandring omsorgsfullt. När du valt resmål, färdkamrater och kanske läst in dig på området du ska vandra i då är det dags att hitta formen genom ett specifikt träningsprogram, påbörjas gärna ca 20 veckor innan avresa. Det är viktigt att du får en go tur och att du känner att du har kraft och ork till det du förutsatt dig. Fundera på vilket ändamålet är med din vandring; kommer det t.ex. innebära att du måste bära tung packning längre sträcka, eller kommer du enbart gå dagsturer med en mindre och lättare ryggsäck, ska du tälta eller bo i stuga, vilken topp ska du bestiga, hur är underlaget?

Generellt kommer du behöva god kondition, rörlighet och styrka framförallt i sätet och i benen. Eftersom en vandring innebär att du arbetar under lång tid blir uthållig styrka och kondition extra viktigt. Bålen ska hållas stabil och axlarna ska klara av belastningen från din ryggsäck. Sträva efter att placera kroppen i en optimal hållning, både till vardags, i träningen och på vandringen (*läs gärna mer om atletisk hållning under fliken Vandring*).

Fötterna kommer att utsättas för ojämnt underlag och dina leder i framförallt knä och höft kommer att belastas hårt. I utförslut kommer du att få hålla emot med musklerna på lårets framsida.

Tanken med följande träningstips är att du kan utföra all din träning utomhus om du önskar eller göra styrkeövningarna hemma hos dig själv. Utgångspunkten är att du använder den egna kroppsvikten som belastning. Givetvis kan du, om du tränar på friskvårdsanläggning utföra samtliga övningar förutom vandringspassen som ska efterlikna den vandring du bestämt dig för att utföra.

Innan du påbörjar träningsprogrammet är det bra om du reflekterar över bland annat följande; *Tränar du regelbundet idag? Vilken är din nuvarande fysiska nivå? Är du van vandrare eller nybörjare? Har du tidigare erfarenhet från bergsbestigning? Är du skadefri?*

Beroende på vad du själv gett dig för svar i ovanstående frågor kan du ta dig an träningsprogrammet utefter dina egna förutsättningar. Är du ovan vid träning, börja alltid lugnt.

Hur ofta, hur hårt och hur länge?

FREKVENNS, INTENSITET, DURATION

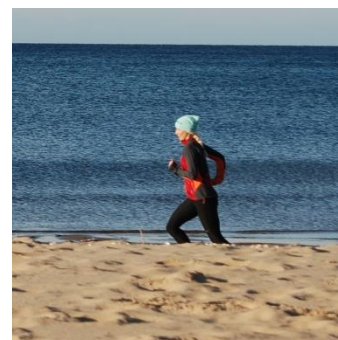
Med hjälp av dessa faktorer kan du planera och styra din träning inför vandringen. Som vi tidigare nämnt bör du utgå från dina nuvarande träningsvanor och utifrån hur ditt vandringsmål ser ut. Sträva efter att börja på den nivån du befinner dig för att efterhand stegra träningen. På så sätt hinner senor, leder, ligament och muskler anpassa sig på ett bra sätt.

En allmän rekommendation för kondition och styrka innebär mellan 3-5 konditionspass samt 2-3 styrkepass per vecka. Intensiteten och durationen på passen bör variera. Längre konditionspass med lägre intensitet kombineras med kortare pass på högre intensitet. Styrkepassens intensitet styrs av belastningen i form av antal repetitioner och antal set i kombination med hur snabbt övningen utförs. Som riktvärde kan du genomföra 3 set med 8-20 repetitioner i varje set och övning. Vila något mellan varje set. Upplever du en trötthet i musklerna i slutet av setet ligger du på rätt belastning. Är det för lätt gör du fler repetitioner eller ökar belastningen, t.ex. gör armhävningar på tå istället för på knäna. Kondition och styrka kan med fördel kombineras i ett och samma pass.

Träningsprogrammet innehåller ett aplock av övningar som är ämnade att göra din kropp väl förberedd inför din vandring. Välj samtliga eller utför de övningar som passar just dig.

TRÄNING FÖR **HJÄRTA** & LUNGOR (kondition och uthållighet)

- Vandring/Rask promenad
- Stavgång
- Löpning
- Backträning



STYRKEÖVNINGAR FÖR ÖVERKROPPEN

- Armböjning; mot bänk eller på marken/golvet
- Tricepsdips; mot bänk eller på marken/golvet
- Mountain Climbers; mot bänk eller på marken/golvet
- Plankan (mot bänk eller på marken/golvet)
- Axelpress - lutande på alla fyra
- Ryggresningar
- "Superman", på mage eller på alla fyra
- Sidoplankan



DE VIKTIGA BÅLSTABILISERANDE MUSKLERNA

En övning för hur du kan "hitta" dina bålstabiliserande muskler; ställ dig med ryggen mot en vägg eller kanske ett träd, håll fötterna ca 0,5 m från väggen/trädet, pressa in svanken så du har kontakt med hela ryggen mot väggen/trädet, försök sedan att flytta in fötterna mot väggen, men kom ihåg att ryggen ska hela tiden behålla kontakten med underlaget. I alla styrkeövningar är det viktigt att aktivera *bukstödet* och använda den bålstabiliserande muskulaturen.

STYRKEÖVNINGAR FÖR SÄTE & BEN



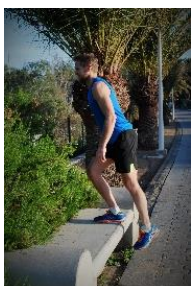
Utfallssteg i gående alt. utfallshopp på stället



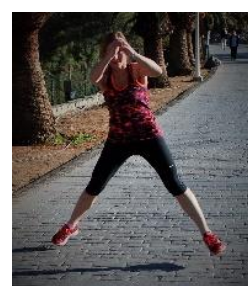
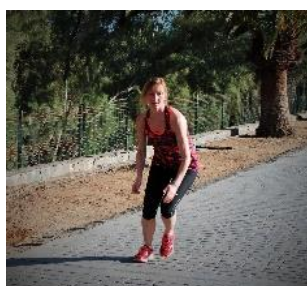
Utfallssteg i sidled



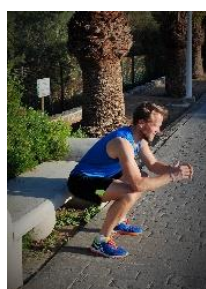
Squat/Knäböj



Steg upp på bänk



Skridskosteg



Hoppa ned från bänk



Grodhopp



"Nigfyfota"/upphopp



Knäböj på ett ben

BALANSTRÄNING



Enbenstående



"Flygplanet"



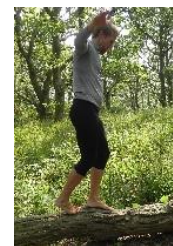
Stjärnsträck



Tåhävningar



Enbenshopp



Gå balansgång på stockar, eller hoppa upp på stenar.

Utför gärna övningarna barfota för att utmana fotens stabiliserande muskler. Stå på ojämnt underlag så blir utmaningen för fotleden större.

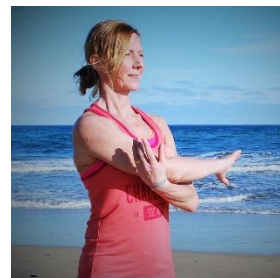
STRETCHA GÄRNA:



Framsida lår

Baksida lår

Vadmuskulerna samt höftböjarna om bäckenet tippas bakåt, ("svansen mellan benen").



Sättesmusklerna

Bakre axel

Baksida överarm och rygg



Muskulerna mellan skulderblad

Bröstmuskulaturen

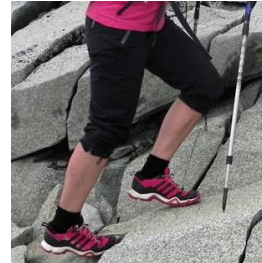
Rygg

ÖVNINGSVANDRINGAR

Vänj dig successivt att vandra med packning och öka efterhand både sträckan du går och tyngden i ryggsäcken. Gå i de skorna du tänkt vandra i på din resa. Kontrollera även att din utrustning är välfungerande t.ex. står ditt regnställ emot väta?

Öva gärna med stavar.

- Vandring på plant underlag
- Kuperad terräng
- Kortare sträcka
- Längre sträcka



Kom ihåg att det även kan krävas mental förberedelse då du utför den här typen av aktivitet. Det är bra att ha tänkt igenom eventuella händelser som kan uppstå. Förbered dig därför väl och tro på din egen förmåga. Peppa dig själv med **positiva ord** och tankar!

Något att ha i åtanke och att kunna bemästra under din tur;

Det kan t.ex. vara "dåligt" väder?

Du kanske måste vända och gå tillbaka en sträcka fast du känner dig trött, du kan ha stött på ett vattendrag som inte går att passera t.ex.?

Vandringsturen kan bli lång, krafterna kanske tryter och underlaget kan vara besvärligt?

Du kanske känner rädsla i branta partier?

Det kan ta emot i uppförslut?

Det kan bli muskulärt ansträngande i nedförslut?

... det finns säkert andra situationer du också kan tänka dig.

Vår förhoppning är att du med det här träningsprogrammet kommer att vara väl förberedd för din vandring. Vi önskar dig **LYCKA TILL** med träning och kommande vandringar.

Go Tur!

Önskar Anette & Andreas VitalSupport

TRÄNINGSVECKA

Här följer ett exempel på hur du kan lägga upp en veckas träning.

Målgrupp: Van motionär och regelbundet fysiskt aktiv med viss löpvana.

Antal pass: 4-5

K = Kondition **K1:** Lugnare tempo/något ansträngande **K2:** Pulshöjande/ansträngande

S = Styrka

KS = Kondition/styrka

ÖV = Övningsvandring, Kondition/uthållighet/Styrka

Inled de mer intensiva passen med uppvärmning mellan 10-15 minuter samt avsluta med nedvarvning och stretch.

	TYP	INTENSITET	DURATION	EXEMPEL
Måndag:	K2 intervaller	Ansträngande till mycket ansträngande	10 st. 1-min pulshöjande, intervaller med gångvila tillbaka.	Backlöpning Stavgång i backe
Tisdag			30 min.	Daglig rörelse/Fysisk aktivitet.
Onsdag	KS	Ansträngande	30-60 min.	Cirkelpass: välj ut en mix av 10-12 styrkeövningar, lägg in några pulshöjande hoppövningar. Utför 10-15 repetitioner av varje övning, upprepa 2-3 gånger.
Torsdag	K1	Lätt till något ansträngande	30-90 minuter (längre vid promenad)	Löpning Rask promenad
Fredag	S	Ansträngande	30-60 min.	Välj ut några (10 st) styrkeövningar som kompletterar eller utförs annorlunda jämfört med onsdagspasset.
Lördag	ÖV		1-4 timmar (utifrån vana och mål)	Med packning i varierad terräng.
Söndag			30 min.	Daglig rörelse/Fysisk aktivitet.