

Alpin skikjøring - en morsom og allsidig treningsform

Mange synes alpin skikjøring er en herlig opplevelse og visst er det det. Men skikjøring er så mye mer enn morsomme dager i bakken med familie og venner. Som skiturist har man antagelig ingen tanker om at det faktisk krever en del anstrengelser for kroppen for å ta seg ned en bakke. Faktum er at skikjøring er en allsidig treningsform som passer alle, uansett kjønn, alder og ferdighetsnivå.

Robert Nilsson, fysisk trener for det svenske damelandslaget i alpin, mener at skikjøring bygger opp kroppens styrke, kondisjon, koordinasjon, bevegelighet og balanse. Man trener altså flere av kroppens funksjoner og muskler samtidig som man har en ordentlig morsom dag utendørs.

I tillegg forbrenner man også en hel del kalorier ved skikjøring. Robert mener at gjennomsnittlig forbrenning hos en kvinne som veier 65 kg er ca 200 kcal for en halvtimes skikjøring og gjennomsnittlig forbrenning hos en mann som veier 85 kg er ca 250 kcal. En hel dags skikjøring forbrenner altså ganske mange kalorier.

Din forbrenning:

Med en såkalt MET-verdi (Metabolic Energy Turnover), som viser hvor mye energi kroppen forbruker ved en viss aktivitet, kan man selv enkelt regne ut hvor mange kalorier man har forbrent i løpet av en dag. Dette er avhengig av hvordan du kjører på ski, din vekt og hvor lenge du har kjørt

Eksempel på MET-verdier pr aktivitet

1,0 Sove, ligge

1,5 Sitte

2,3 Lett aktivitet stående, vaske, lage mat

2,8 Langsom gange

3,5 Lett fysisk arbeid, vaske

4-4,5 Rask gange, golf

5,0 Saltrening uten hopp

5,5 Fysisk arbeid, bæra noe, hagearbeid

6,0 Styrketrening med vekter, svømme, tennis, badminton, sykling

7,0 Saltrening med hopp, løping, fotball, hockey

8,0 Muskeløvelser med egen kroppsvekt, situps, armhevninger, gå i trapper

10 Hoppe tau, sykling konkurransetempo

Eksempel på MET-verdier for alpin skikjøring

5 - lett skikjøring, nybegynnere

6 - middels skikjøring, middels gode kjørere

8 - hard skikjøring, konkurransekjørere

Når du har funnet ut hvilket nivå skikjøringen din ligger på så er det lett å regne ut hvilket energiforbruk som har gått med og hvor mange kalorier du har forbrent. Ta din kroppsvekt og multipliser den med MET-verdien så får du fram kaloriforbruk pr time.

Eksempel

Vekt 70 kg

MET-verdi 5,5 (litt bedre enn middels god kjører)

Kjøretid 45 min (0,75)

$70 \times 6 = 420$ kalorier pr time

$420 \times 0,75 = 315$ kalorier totalt.

Dersom man legger inn sin vekt (under innstillinger) i MySkiStar vil vi på en oversiktlig måte beregne ditt kaloriforbruk når du kjører på et av våre skisteder.