

Fördjupningskurs idrottsfysiologi Riksgränsen



För tredje året i rad anordnade naprapatsektionen en fördjupningskurs i idrottsfysiologi i Riksgränsen, Sveriges nordligaste vintersportort. Orten är historisk bland annat genom att svensk slalom introducerades här. Deltagarna; läkare, naprapater, fysioterapeuter/sjukgymnaster idrottslärare/fystränare från hela Sverige möttes av strålande solsken när de anlände lördagen den 14 april.

Syftet med kursen är att ge en fördjupad kunskap i idrottsfysiologi för att kunna hjälpa våra patienter att optimera deras träning. Föreläsare var som tidigare år Mikael Mattsson; PhD, forskare på KI och gästforskare på Stanford University.

Första passet inleddes med kort historik om Riksgränsen innan Mikael föreläste om *konditions- och uthållighetsträning*, vad fungerar?

Söndagsmorgonen bjöd på en molnfri himmel och trots att alla längtade ut i naturen så lyssnade vi hela förmiddagen på Anders Bergwall, bergsguide från Abisko, som höll en teoretisk lavinkurs. Mycket nyttig kunskap om vilken säkerhetsutrustning som är ett krav och att det viktigaste är att man lär sig se i naturen vilka förutsättningar som råder just nu; d v s kontrollera snölager, se vilket håll det blåst ifrån då senaste snön kom, vilken temperatur det varit, prata med Ortsbefolkningen samt att ha telefonnumret till skidpatrullen för att kunna larma om något händer.

Efter lunch gav vi oss ut i backen, satte fast skidorna på ryggsäcken och hela gruppen gick upp på Nordalsfjället (1051 m ö h). Väl uppe är det en fantastisk utsikt och man kan se bort till Narvik. Nedför fjället blev det offpiståkning med guiderna från Riksgränsen.

Vi hann med ett föreläsningsspass om *pulsträning* och *återhämtning* innan kvällens middag intogs på Lappis, första backrestaurangen, med panoramafönster med fantastisk utsikt över fjällen.

Måndagsmorgonen innehöll ett långt föreläsningsspass om *träningsplanering*. Gruppdiskussioner och avbrott för att hämta utrustning inför toppturen gjorde att förmiddagspasset inte kändes så långt.

Så här års är det ljusst nästan dygnet runt och därför var toppturen med stighudar planerad som ett eftermiddags/kvällsarrangemang med matsäcksmiddag. Med minibussar tog vi oss till Vassijaure och hela gruppen gick upp på Vassitjocka (1361 m ö h). Strålände solsken mötte oss på toppen, lite skymning då alla tagit sig ned från berget igen och sedan lite skönt trötta deltagare som avslutade kvällen i lobbybaren.

På tisdagsmorgonen lyssnade vi på *individualisering av träning*; om det går att optimera och planera träningen utifrån gener och teknologi. Fri skidåkning och afterski följde innan vi avslutade dagen med att Mikael presenterade den senaste forskningen om *alkohol och idrott*.

Kursen sammanfattades och utvärderades innan middagen som precis som första middagen intogs i restaurangen, som även den har fantastisk utsikt över sjön med fjällen i bakgrunden.

På onsdagen hann en del deltagare åka lite skidor innan de alla begav sig hemåt via tåg eller flyg. Lite lagom solbrända och inspirerade att lära sig mer om både fysiologi och naturens krafter lämnade ett gäng mycket nöjda kursdeltagare Riksgränsen.

/Anna Lundeberg
Leg. naprapat, M.Sc.