

Løft treningen:

BAKKE

Dropp den kjedelige, monotone løpeturen, og legg inn noen bakker på ruten.

BAKKELØPING ER BÅDE MORSOMT OG MOTIVERENDE – OG IKKE MINST FANTASTISK EFFEKTIV TRENING.

Her ser du hvordan du gir treningen et kraftig løft med bakketrening og forbedrer både kondisjon, løpeøkonomi og utholdenhet, og blir en sterkere løper.

**DET
ER SÅ LITE
SOM SKAL TIL**

En økt med 10–20 minutters bakkeløping per uke er nok til at du kan merke en vesentlig formforbedring. Bortsett fra å forbedre kondisjonen, så vil du også bli en betydelig sterkere løper.



LØPING



Du skal ikke løpe rundt bakkene – du skal over dem! Selv om bakkene kan virke lite fristende der de reiser seg mot horisonten, så er de suverene for formkurven og gir god avveksling på løpeturen. Når du først beveger deg vekk fra allfarvei og ut i ukjent, bakkete terreng, er det bokstavelig talt her du utvikler deg som løper.

Det gode med bakkeløpingen er også at treningen egner seg glimrende å gjøre sammen med en makker eller en mindre gruppe. For det første er det både lettere å komme seg av gårde og å gjennomføre hvis man først har forpliktet seg. Men det er også gode muligheter for å legge inn forskjellige konkurranseelementer underveis, slik at det blir en utfordring for alle som er med, uansett nivå.

Og så er det belønningen: Du får et kraftig mentalt løft ved ikke å velge den letteste (sletteste) veien. En rekke undersøkelser har også vist at bakketrening er blant de absolutt mest effektive treningsformene: Formen blir bedre, og det er god styrketrening for svært mange muskler. □

5 GEVINSTER VED BAKKELØPING

1 BEDRE LØPETEKNIKK

Bakkeløping krever at du tilpasser løpeteknikken. Knærne skal løftes høyt, noe som styrker lårmusklene og resulterer i en mer kraftfull og dynamisk løpestil. Nedover skal du lære deg å slippe taket og gi gass. Totalt sett vil du få en bedre løpestil.

2 KOM I STORFORM

Du presser kretsløpet kraftig når pulsen fyker i været i takt med stigningen. Det er beinhardt, men også knalleffektiv trening, og du vil raskt merke forbedringer både i kondisjon, utholdenhet og ikke minst løpeøkonomi.

3 MENTAL STYRKE

Bakker kan være seige og ta pusten fra deg på kort tid. Men angriper du dem med rak rygg, får du en mental styrke som du også kan bruke i andre sammenhenger hvor det gjør vondt. Bakkeløping gjør deg mer motstandsdyktig mot tretthet og smerte.

4 FÆRRE SKADER

Regelmessig bakketrening sørger for at kroppen generelt blir sterkere. Du aktiverer nemlig en lang rekke muskler som normalt forsømmes og er svake hos løpere, blant annet setemusklene. I tillegg aktiveres også muskler i fotbue, rygg og mage.

5 SOSIAL GEVINST

Bakkeløping er vesentlig mer krevende enn å løpe på flate grusstier i parken. Derfor er det også fornuftig å utføre treningen sammen med andre, slik at man kan hjelpe, oppmuntre og presse hverandre gjennom de bratte og vanskelige stigningene.

Slik løper du opp: Kneløft



Armtrekk. Bruk armene kraftig i bakken. Jo brattere, desto mer må du bruke armene. Knytt hendene – men ikke for hardt.

Legg deg fremover. Len deg inn mot bakken. Hold kroppen rank, og blikket rett frem.

Kneløft. Overdriv gjerne kneløftene, og løft beinet høyt inn mot bakken. Ta også litt kortere skritt.

Tyngdepunkt. Land langt frem på foten – ikke på hælen. Prøv å få foten til å treffe rett under kroppens tyngdepunkt.

GÅ LANGSOMT FREM

Selv om bakkeløping på alle måter er glimrende trening, så må du ta forholdsregler i starten. På kort sikt er det nemlig en viss skaderisiko. Derfor:

- **Varm grundig opp.** Gjerne 10 minutters vanlig jogging og 5–10 minutter med hælspark, høye kneløft og et par stigningsløp, der du øker tempoet gradvis.
- **Løp aldri fortere enn at teknikken holder følge.** Det gjelder både i oppoverbakke og i særdeleshet i nedoverbakke, der man raskt kan komme ut av kontroll fordi det går for fort. Fokuser på løpeteknikken.
- **Vær særlig obs på akillesener, rumpe og baksiden av lårene.** Det er ofte her du vil kunne få en reaksjon på bakkeløpingen.

SLIK BRUKER DU BAKKENE

Her er **FEM GODE, EFFEKTIVE OG FORSKJELLIGE MÅTER** å bruke bakkene på.

FARTSLEK

Slik gjør du: Et selvsagt valg hvis du løper etter innfallsmetoden. Løp opp tilfeldige bakker langs veien, men ikke gi alt på de første turene. Bygg deg opp slik at den siste bakkespurten går like fort som den første.

Dette blir bedre: Du trener kondisjon og hurtighet, og bygger opp den mentale

evnen til å takle alle motbakker du måtte møte på senere løpeturer.

Repetisjoner: Er du ny, kan du starte med 2–4 bakkespurter. For erfarne er 6–12 et passende tall. Gå langsomt frem, og ikke øk antallet spurter vesentlig fra uke til uke.

BAKKEINTERVALLER

Slik gjør du: Her finner du en bakke og holder deg til den. Du spurter til toppen og puster ut, mens du enten går eller jogger ned igjen.

Dette blir bedre: Alle spurtene gjør deg seig og slitesterk, og kondisjonen blir bedre. Legger, for- og bakside av lår, setemusklene og hoftebøyere blir sterkere.

Repetisjoner: Avhengig av bakken kan spurtene gjøres korte og harde eller lange og seige. Prøv for eksempel 3 x 3 korte spurter med pauser på tre minutter mellom hver serie.

UTHOLDENHET

Slik gjør du: Løp lange turer i kupert

Slik løper du nedover: Slipp bremsen



Fremover. Mange har lett for å lene seg bakover på turen ned. Prøv i stedet å lene deg frem, slik at du står cirka vinkelrett på bakken, omtrent som når du står på ski.

Rull nedover bakken. Se skrått nedover og tenk at bakken gjør jobben for deg. Beina bare følger med – uten at du bremser eller holder igjen.

Tyngdepunkt. Som når du løper i motbakke, skal foten treffe bakken rett under tyngdepunktet. Løp også her med korte og raske skritt.

terreng. Utfordringen består i å holde på en god løpestil. Jo dårligere løpestil, desto mindre effektivt løper du. Får du melkesyre eller synes det blir for hardt, stopper du og går et stykke.

Dette blir bedre: Utholdenhet og løpeøkonomi. I tillegg forbedres løpestilen i krevende terreng.

Repetisjoner: Foregår i et moderat, stille og rolig tempo. Det er viktig å begrense tempoet slik at du unngår melkesyre.

SOSIAL BAKKELEK

Slik gjør du: Løp med en partner, kjæreste eller mindre gruppe. Dere bytter på å ta ledelsen mot bunnen av bakken. Når den forreste setter inn spurten, er det fritt frem for å komme først til toppen. De som kommer først, venter tålmodig på resten, jogger på stedet – eller enda bedre: At du løper ned og møter dem.

Dette blir bedre: Her trener du kondisjon og fart. I tillegg er det et konkurranseelement som bidrar til å skjerpe deg og får deg til å yte maksimalt.

Repetisjoner: Denne formen for sosial fartslek er naturlig intuitiv og spontan. La dagsformen, nivået og terrenget avgjøre hvor mange stigninger dere skal ta. Bare pass på at alle får sjansen til å ta ledelsen.

UTFORBAKKE

Slik gjør du: Finn en ikke altfor bratt bakke. Når man løper nedover, skal farten være høyere enn på flatmark. Løp med korte, raske skritt. Prøv å unngå å bremse kroppen, og la hellingen gjøre jobben.

Dette blir bedre: Stegavviklingen blir rask og effektiv. I tillegg er løping nedover god styrketrening, da du presser beinmuskulaturen maksimalt.

Repetisjoner: Å løpe nedover er en hard belastning som krever en viss rutine og skikkelig oppvarming. Start med 1–2 utforløp, og øk gradvis.



**TRENINGSPROGRAM FOR BAKKE-
LØPING FINNER DU HER: [aktiv-
trening.com/bakkeprogram](http://aktiv-trening.com/bakkeprogram)**

AKTIVTRENING.COM



SEPTEMBER 2013 **33**