Morsom og effektiv VINTER

Det er synd og skam å skulle sette bort løpeskoene bare fordi det er vinter. **EN LØPETUR PÅ KLARE FROSTDAGER MED SNØ SOM KNIRKER UNDER SKOENE KAN VÆRE EN LISE FOR BÅDE KROPP OG SJEL.** I tillegg til helsegevinstene kan du møte våren i bedre form enn du noen gang har vært. Her får du de beste tipsene og de mest underholdende turene. Lær deg å elske vinteren!

 av Bjarke Kobberø. Foto: Jakob Helbig

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

TEMA VINTERLØPING

LØPING

7 FORDELER VED VINTERLØPING

- Bedre kondisjon og utholdenhet
- Sterkere immunforsvar
- Bedre søvn
- Styrketrening av viktige "løpemuskler"
- Ny og langvarig energi
- Oppbygging av karakter og viljestyrke
- Bedre koordinasjon og balanse

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Altfor mange ser på vintertreningen som en sur plikt. Det er forferdelig synd med tanke på de mange positive virkningene man får av å løpe om vinteren. I tillegg til at formen vedlikeholdes, river den deg ut av vinterdvalen, gir bedre humør, bedre søvn og mye annet. Derfor gir vi deg her en stor palett av virkemidler som skaper lys i vintermørket og takler utfordringene underveis.

Kanskje føler du også behov for å justere ned løpetreningen en tanke etter en lang sesong, og det kan du godt gjøre. Det er nemlig ikke meningen at du skal trene like strukturert som du kanskje gjorde i sommer. Vintersesongen er en god anledning til å slippe unna altfor stramme retningslinjer og svært målrettet trening. I stedet kan du trene friere, få noen uforglemmelige naturopplevelser, utnytte terrenget og drive styrke- og teknikktrening som du ikke fikk tid til på grunn av alle løpene i sommer.

Et gammelt jungelordtak sier at det er om vinteren man legger grunnlaget for sommerens triumfer. Det gjelder ikke bare eliten, men i høy grad også for mosjonister. Mange kjenner så altfor godt ettervirkningen av en lang vinter, en fet jul og så den lange, seige kampen for å komme i gang med treningen for å komme tilbake til fjorårets løpeform. Klarer du å gjøre vintertreningen morsom og avvekslende og holde formen med tre ukentlige løpeturer, har du kommet svært langt og kan fortsette å forbedre formen i vinter. Samtidig forsterker du karakter og viljestyrke; selvtilliten blir bedre og du kommer gjennom vinteren med ny energi i en travel hverdag. □

HEMMELIGHETEN BAK GOD VINTERTRENING

Nøkkelen til å lykkes med løpetreningen i vinter, ligger i de tre stikkordene **STRUKTUR, KONTINUITET OG TÅLMODIGHET.**

Det høres nok litt tørt ut, men det er faktisk mangelen på struktur, kontinuitet og tålmodighet som er årsaken til de fleste havarerte ambisjoner om vinterløping.

STRUKTUR. Løp minst tre ganger per uke, og sørg for å variere øktene slik at du både har høyintens trening som intervalløping, samtidig som du husker å ta de rolige langturene og bruker dem som mentale pauser. Du kan godt legge inn alternativ kondisjonstrening som spinning, crosstraining eller crossfit.

- Tre ukentlige treningsøkter
- Varier treningen
- Husk de mentale pausene

KONTINUITET. De i særklasse beste resultatene får du ved trene stabilt uke etter uke – ikke ved å ta noen få, ekstra harde treningsuker. Det kan selvfølgelig forekomme avbrekk på grunn av forkjølelse og slikt, men det er ikke noe problem hvis du ellers trener regelmessig. For å sikre at det skjer, er det smart å føre treningsdagbok, slik at du får oversikt over treningen.

- Følg treningsplanen fremfor plutselig å trene ekstra hardt
- Før treningsdagbok
- Meld deg på et vinterløp, slik at du har et mål å strekke deg mot

TÅLMODIGHET. Det tar tid å bli god, og det er vanskelig å bygge hus uten en skikkelig grunnmur. Er den på plass, kan du bygge deg opp og legge stein på stein. Jo mer tålmodighet, desto bedre blir formen og prestasjonene.

- Mål resultatene over tid – og tenk langsiktig
- Få på plass grunnformen før du utvider treningen
- Ha tro på opplegget, og belønn deg selv for tålmodigheten, for eksempel med nytt utstyr

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Varm opp

Det er ekstra stor fare for å skade seg når det er kaldt og glatt. Særlig før trening med høy intensitet er det viktig at kroppen er gjennomvarm. Varm opp i 10–15 minutter, og start for eksempel med lett løping og øk farten gradvis. Driv også koordinasjonsøvelser som hælspark og høye kneløft. Avslutt med 3 x 100-meters fartsøkninger – så er du klar! Glem heller ikke å jogge rolig de siste 7–10 minuttene.

4 gode treningsøkter I VINTERKULDEN

Veksle mellom disse turene, og du er på god vei mot en solid vinterform.

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Fire morsomme og motiverende løpeturer i vintersesongen

DET ER IKKE OM VINTEREN FORMEN SKAL TOPPE SEG. Derimot gjelder det å holde kroppen i gang, slik at man kan begynne å forbedre formen før våren kommer. Her får du fire høyst forskjellige forslag til løpetrening både med høy puls og til avkobling i vinterskogens ro.

DE KORTE INTERVALLENE

En effektiv intervall-økt

HVORFOR?

Det kan være vanskelig å finne egnede steder til intervalløping på vinterføre, men 200 meter ryddet og opplyst vei finnes som regel et sted i nærheten. Og det er rikelig for en potent intervalløkt. Dette er en supereffektiv økt som du klarer på 30–40 minutter inkludert grundig oppvarming.

HVORDAN?

Gi gass, og ligg på 95 prosent av det du klarer over 200 meter. Ta pause i 30 sekunder, og gjenta spurten. Gjør dette fire ganger, ta et par minutters pause, og gjenta serien med fire spurter 2–4 ganger. Dermed har du gitt kondisjonen et realt løft, selv om kulden biter i kinnene. Husk å varme opp med kneløft, hælspark og stigningsløp i ti minutter, slik at musklene er helt klare til den harde treningen. Det krever litt ekstra å bli varm når det er kaldt ute.

HVOR?

Alle trafikk- og snøfri strekninger som er belyst, kan brukes. Hvis du synes at det blir kjedelig å løpe frem og tilbake hele tiden, kan du selvfølgelig også løpe 2 x 200 meter ut og 2 x 200 meter hjem, osv.

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook) © Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Den mentale massasjen

I SKOGENS RO

HVORFOR?

Når det gjelder løping, er vinteren utenfor sesong. Det er nå du skal gi kropp og sjel et avbrekk fra den svært målrettede treningen du kanskje har utsatt deg for i sommer. I skogen kan du koble av, lytte til stillheten, kanskje se noen dyr og nyte omgivelsene. Det kuperte terrenget og fraværet av andre mennesker er den perfekte rammen rundt vinterløping. Samtidig er de mange bakkene og dyp løssnø suveren styrketrening for beina.

HVORDAN?

Glem alt om tempo og puls. Dette skal være en løpetur der slike ting ikke er avgjørende. Løp fritt mellom trærne mens du nyter roen og friheten. Det ujevne underlaget gir suveren trening av balanse, koordinasjon og styrke. I motsetning til det som skjer når du løper på asfalt, trener du hele kroppen. Løp på lyst og intuisjon, og vil du få fart på pulsen, kan du finne noen bakker der du gir gass mot toppen og puster ut på vei ned.

HVOR?

Din nærmeste skog. Er den for langt unna, kan du bruke fantasien og løpe på jorder, på stranden eller i fjellet. Det viktigste er å komme seg vekk fra hard asfalt, trafikknutepunkter og ut i naturen, der du finner ro og fred.

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Den varme løsningen

TREDEMØLLEN

HVORFOR?

Hvis været blir altfor umulig og det for eksempel er våt is overalt, er det ingenting i veien for å løpe på tredemølle. På den måten slipper du snø og kulde, du får godt fotfeste, kontinuitet og høy fart.

HVORDAN?

Mulighetene er tilnærmet uendelige når du først har kommet deg opp på tredemøllen. Og siden du som kjent ikke kommer noe sted, kan du like godt utnytte tiden og mulighetene som maskinen gir, optimalt. Det vil si at du bør satse på høy intensitet. Du kan justere både tempoet og stigningen, og du kan la motivasjon og dagsform bestemme. Bare pass på at du får nok variasjon. Løp eventuelt i serier på 1–2 kilometer, før du gjør noen rykk på to minutter med kraftig stigning. Gjenta serien 2–4 ganger.

HVOR?

På treningssenteret, i idrettsklubben eller kanskje på arbeidsplassen.

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook) © Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

LØP I PARK ELLER PÅ BANE

Den sikre løsningen

HVORFOR?

Den gode treningsopplevelsen henger ofte sammen med at det finnes rammer og ro til å fokusere på det du er der for å gjøre, nemlig å løpe. Det vil si at en park eller et idrettsstadion ofte kan være en enkel og grei løsning der man får løpt relativt uforstyrret. Et stadion vil nesten alltid være ryddet for snø, slik at du kan løpe på tørt underlag uansett årstid.

HVORDAN?

Alt kan ikke være enten rå intervalltrening eller meditative skogsturer. Helt vanlige løpeturer bør også stå på den ukentlige timeplanen. La humør og overskudd styre, men sørg gjerne for at det ikke blir altfor låst til distanse og tempo, men løp fritt og lytt til kroppens signaler. Unngå ensformigheten ved å øke tempoet over bare én kilometer, og løp normalt igjen. Er du så heldig å ha tilgang til et stadion med løpebaner, kan du veksle mellom raske og rolige runder.

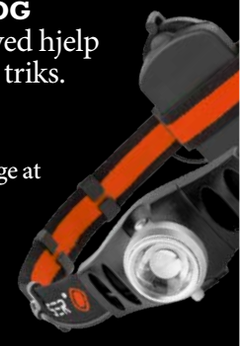
HVOR?

Sats på parker og eventuelle idrettsanlegg med godt lys, slik at du også kan trene om morgenen, sent på ettermiddagen eller om kvelden.

Se de beste skoene for vinterløping på side 44

Få skikk på vintergarderoben

Det er både mørkt og kaldt der ute. Heldigvis er det **LETT Å BLI SETT OG HOLDE VARMEN** ved hjelp av noen få og enkle triks.



Lys
Langt fra alle er så heldige at de har opplyste stier og veier å boltre seg på. Til alt hell finnes det i dag utallige smarte hodelykter som du knapt merker at du har på hodet, men som likevel lyser opp veien foran deg.

Refleks
Løper du mange turer på trafikkert vei, er en refleksvest eller annet reflekterende utstyr nærmest obligatorisk. Særlig i regn- og snøvær kan det være vanskelig å få øye på en løper i mørket.

Sko
Er det glatt, søle eller snø, kan et par terreng- eller vinterløpesko være det som skal til. En ekstra profilert såle og vanntett overdel sørger for skikkelig veigrep og tørre føtter. Det finnes mengder av muligheter for alle typer av løping, underlag og løpestiler.

Påkledning
Kle deg etter trelagsprinsippet. Trekk på deg en tettsittende og svettetransporterende undertrøye, et langermet og svettetransporterende mellomlag og en god og vindtett jakke. En ditto vintertights holder beina varme, men er det virkelig kaldt, kan det også være smart å trekke en vindtett shorts over tightsen. Husk også en varm lue og gode, vindtette løpehansker.

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications