

10 SAKER SOM

TVIVEL
MER
BESVÄR
IRRAMP
VÄGGEN
DÅLIG FORM
SKADOR
UTTRÅKAD
**PRESTATIONS-
ÅNGEST**



LÖPARE FRUKTAR

Är du rädd för att möta den beryktade "väggen"? Eller för att du ska bli skadad, att åldern ska ta ut sin rätt eller för att lusten att träna ska avta? Många löpare **OROAR SIG FÖR ALLT MÖJLIGT SOM SKULLE KUNNA HÄNDA**. Här får du råd om hur du slipper alla bekymmer, hur du kan prestera optimalt och slipper oro dig.

Jag är inte redo för att tävla

Ditt stora mål för säsongen närmar sig. Men är jag verkligen redo, tänker du? Ja, det är du. Ta fram ditt träningsprogram och påminn dig själv om hur bra du har tränat. Måla upp olika löpscenarier så att du får en känsla av att du är redo till 100 procent.

MAG-BESVÄR

PROBLEM: Jag oroar mig för att magen ska göra uppror och att jag måste gå på toaletten.

LÖSNING: Magbesvär beror ofta på att det finns mat kvar i magsäck och tarmar som inte hunnit brytas ned och därför ligger och skvalpar. Tänk därför lite extra på vad du äter innan du ska träna och håll dig till snabbupptagliga kolhydrater. Mat med hög koncentration av fibrer, fett och protein tar ofta mer än tre timmar för magen att smälta. Dålig mage kan också bero på att det finns mycket vätska i mag- och tarmregionen. Tillsätt lite salt i vattnet så tas vätskan upp effektivare.

IKRAMP

PROBLEM: Jag är rädd för att musklerna ska "strejka".

LÖSNING: Även om man aldrig kan gardera sig helt mot kramp, så kan man göra mycket för att förebygga den. Prioritera återhämtningen och se till att vila tillräckligt mellan träningspassen. Se också till att du får i dig

tillräckligt med vätska innan du ska ut och springa. Kramp beror nämligen ofta på uttorkning. Dessutom visar undersökningar att stretchning av utsatta kroppsdelar också kan minska risken för kramp. Om du ändå skulle få kramp under löprundan bör du snabbt stanna upp och stretcha. Sedan kan du fortsätta löpa.

... 10 SAKER SOM LÖPARE FRUKTAR

ENERGIBRIST

PROBLEM: Kommer energin i kroppen verkligen att räcka hela vägen?

LÖSNING: Om det gäller träningsrundor eller motionslopp som varar under en timme, så räcker det oftast med att dricka vanligt vatten. Till längre

löpsträckor kan du behöva komplettera med energigelé, men det är inte livsviktigt som många felaktigt tror. Det bästa sättet att förse kroppen med bränsle är att äta en väl sammansatt måltid senast 2-3 timmar innan löprundan.

Vikten kvarstår

PROBLEM: Jag löper flera gånger i veckan, men väger trots detta fortfarande lika mycket.

LÖSNING: Även om löpning är en effektiv motionsform när det gäller att förbränna kalorier – och sätta fart på efterförbränningen – så gör löpningen inget underverk för kaloriåtgången. En man som väger 75 kilo förbränner cirka 400 kalorier under en halvtimmes löprunda i raskt tempo. De kalorierna lägger man dock snabbt på sig igen om man belönar sig med godis eller kakor efteråt. Om man vill gå ned i vikt gäller det främst att se över kosthållningen. Det är nyckeln till en betydande viktneigung. Löpning är dock en bra metod för att sätta fart på kaloriåtgången.

Skador

PROBLEM: Jag är orolig för att min kropp inte ska tåla träningen.

LÖSNING: Det är ingen tvekan om att många löpare oroar sig för skador.

Och rädslan är inte ogrundad eftersom löpning är en motionsform som orsakar många skador. Det beror inte minst på den ensidiga belastning som muskler och senor utsätts för. Ett bra tips är därför att variera träningen så mycket som möjligt. Vik gärna av från hårda trottoarer och asfaltsvägar och

löp i stället på grusvägar, stigar eller mjuka gräsytor där underlaget är betydligt skonsammare för kroppen. Variera helst också både tempot och sträckan. Om det var länge sedan du bytte löpskor, så kan det kanske vara på tiden att du köper nya. Eller växla mellan två par skor.

VÄGGEN

Väggen är den beryktade stoppklossen som alla pratar om när man diskuterar maratonlopp. Väggen brukar oftast dyka upp någon gång efter tremilapasseringen när kroppen börjar få slut på energi, eller om man är på väg att bli fysiskt utmattad eftersom man öppnat i ett för

högt tempo. Nyckeln för att undvika väggen är rätt förberedelser. Håll ditt tävlingstempo under hela loppet – ett tempo som du är van vid från träningsrundorna. Då minskar risken för att du ska ta helt slut. Se även till att dricka vid varje vätskestation. Det kan vara lockan-

de att hoppa över vätskestationer i början, men när du väl blir törstig kan det vara för sent. Många föredrar också att äta energigelé under ett maratonlopp. En gelé var 40:e minut kan därför vara bra. Testa inte några nya geléer, utan ta med egna som du är van vid.

ÅLDERN TAR UT SIN RÄTT

Många löpare fruktar den tidpunkt då resultaten försämras pga. åldern. Och det kommer ju tveklöst att inträffa någon gång. Lösningen blir att **SÄTTA UPP NYA ÅLDERSBETINGADE MÅL** så att du hela tiden får en känsla av att du blir bättre. Jämför dig inte med 25-åringar, utan titta mer på tiderna i din egen åldersgrupp.

*Många löpare är rädda för att **KRAFTERNA SKA TA SLUT**, och att de inte ska kunna genomföra ett lopp som planerat. Problemet är dock ofta mer mentalt än fysiskt. Öppna därför i ett lagom högt tempo som du vet att du kan hålla. Det ger dig bättre självförtroende – och du får krafter kvar till en snygg slutspurt.*

JAG TAPPAR LUSTEN

PROBLEM: Jag tycker det är oerhört långtråkigt att löpa.

LÖSNING: Brist på motivation är ett välkänt problem för löpare. Och det är heller inte så konstigt om man alltid löper samma runda i samma tempo. Nyckelorden är variation och ambition. Sätt upp ett specifikt mål och börja träna målmedvetet mot det. Utnyttja hela utbudet av träningsmetoder: **KÖR INTERVALLER OCH FARTLEK, LÖP LÅNGPASS OCH KORTA RUNDOR.** Undvik landsväg och hårda trottoarer och spring i terrängen eller i stadsparker. Skaffa eventuellt en träningskamrat så att du får sällskap under rundorna. Eller skaffa en virtuell träningskompis via någon av alla de avancerade löparappar som finns på marknaden i dag. Många löpare gillar att träna till musik – eller att lyssna på poddradio.

