

Maxa din träning med:

BACKLÖ

Skippa de monotona löprundorna som du sprungit så många gånger förr och lägg i stället in några utmanande backpass.

BACKLÖPNING ÄR BÅDE ROLIGT OCH MOTIVERANDE – OCH SÅ ÄR DET

MYCKET EFFEKTIVT. Se här hur du kan variera din träning samtidigt som du förbättrar konditionen, löp-ekonomin och uthålligheten – allt som gör dig till en bättre löpare.

SÅ LITE BEHÖVS

Ett träningspass bestående av 10–20 minuters backlöpning varje vecka räcker för att formen ska bli betydligt bättre. Förutom att konditionen förbättras så kommer du också att bli en mycket snabbare löpare.



PÖNING



Du ska inte undvika dem – du ska över dem! Ja, även om uppförbackar kan se rätt avskräckande ut när de dyker upp under löp-rundan så är de effektiva att träna i och gör löpningen mer omväxlande. För det är inte förrän du lämnar allfarts-vägarna och ger dig ut i okänd, backig terräng, som du börjar utvecklas på allvar som löpare.

Ännu en fördel med back-löpning är att metoden passar perfekt att utföra ihop med en kompis eller en mindre grupp löpare. Det är helt enkelt lättare att komma ut och träna om man bestämmer en tid med andra. Att träna med andra gör också att man kan lägga in tävlingsliknande moment så att alla tar ut sig lite mer – även om alla inte är lika vältränade.

Belöningen låter inte heller vänta på sig: du får en rejäl mental kick direkt när du märker att du kan besegra riktigt tuffa backar.

Flera studier visar också att backträning är en av de absolut effektivaste träningsformer som finns: konditionen förbättras och många av kroppens muskler blir starkare. □

FEM EFFEKTER AV BACKLÖPNING

1 BÄTTRE LÖPTEKNIK

Backlöpning gör att löptekniken förbättras. Knäna måste lyftas högre i uppförsbackar vilket stärker lårmusklerna och ger en kraftfull och mer dynamisk löpstil. I utförsbackar handlar det mer om att "rulla fram". Resultatet blir ett bättre löpsteg.

2 SNABBARE I TOPPFORM

Hela cirkulationsapparaten får jobba hårt när pulsen stiger till max i backarna. Det är jobbigt, men också supereffektivt, och du kommer snabbt att märka förbättringar när det gäller konditionen, uthålligheten och löpekonomin.

3 STARKARE MENTALT

Om du kör för hårt i början är det lätt att du tappar lusten. Om du däremot angriper backarna på rätt sätt blir du starkare mentalt, och det kan du använda dig av även i andra sammanhang. Backlöpning gör att du kan stå emot trötthet och smärta.

4 FÄRRE SKADOR

Regelbunden backträning leder till att hela kroppen blir starkare. En lång rad muskler som normalt försummas och är svaga hos löpare aktiveras nämligen; vaderna och sätet för att nämna några. Dessutom aktiveras många muskler i ryggen och magen.

5 ROLIGARE OCH MER SOCIALT

Backlöpning är betydligt jobbigare jämfört med löpning på flacka grusvägar eller i parker. Därför är det också bra att träna ihop med andra så att ni kan hjälpa, uppmuntra och pressa varandra i de svåraste och brantaste stigningarna.

Gör så här uppför: Lyft på knäna



BÖRJA FÖRSIKTIGT

Även om backlöpning i alla dess former är effektiv träning så bör du följa några förhållningsregler i början. På kort sikt finns det nämligen en viss skaderisk.

- **Värm upp noga.** Jogga i 10 minuter och fortsätt sedan i 5–10 minuter med hälsparar, höga knälyft och gör ett par stegringslopp där du ökar tempot successivt.
- **Löp aldrig snabbare än din teknik tillåter.** Det gäller både uppför, och i synnerhet nedför, backar där det är lätt att tappa kontrollen. Fokusera på löptekniken.
- **Var uppmärksam på hur det känns i hälsenor, baktår och säte.** Det är ofta i de kroppsdelarna som det brukar komma en reaktion av backträningen.

SÅ HÄR LÖPER DU I BACKAR

Här är **FEM BRA, ROLIGA OCH MYCKET OLIKA VARIANTER** av backlöpning.

FARTLEK

Gör så här: Den här metoden är både omväxlande och effektiv. Spring snabbt när du kommer till en uppförsbacke, men ge inte full gas första gångerna. Öka farten gradvis så att du orkar hålla tempot uppe.

Effekt: Konditionen och snabbheten tränas liksom förmågan att mentalt kunna tackla

alla stigningar som dyker upp under löprundorna.

Repetitioner: Om du är nybörjare bör du nöja dig med 2–4 reps i början. För erfarna är 6–12 reps lagom. Gå sakta fram och öka inte antalet för mycket för varje vecka.

BACKINTERVALLER

Gör så här: Leta upp en lagom brant backe och håll dig till den. Sprinta upp till toppen, pusta ut och gå eller jogga sedan ned till starten igen.

Effekt: Backrycken gör att du blir stark och uthållig och att konditionen förbättras. Allt från vader, baklår och framlår till säte och höftböjare är involverade.

Repetitioner: Beroende på hur backen ser ut kan du antingen köra kort och snabbt, eller långt och långsamt. Prova 3 x 3 korta ryck med 3 min. vila mellan varje serie.

UTHÅLLIGHET

Gör så här: Löp längre rundor i kuperad terräng. Utmaningen blir att upprätthålla

Gör så här nedför: Släpp bromsen



en bra löpstil. Ju sämre löpstil, desto mindre effektivt löper du. Om det känns för jobbigt i backarna så kan du gå uppför.

Effekt: Ökad uthållighet och bättre löpekonomi (även kallad bränsleförbrukning). Löpstilen i tuff terräng förbättras också.

Repetitioner: Skall göras i ett måttligt och jämnt distanslöpningstempo för att ingen mjölksyra ska bildas.

SOCIAL BACKLEK

Gör så här: Löp med en kompis, sambo eller en mindre grupp. Turas om att ligga först tills backen börjar. När tätmannen sätter in spurten så är det först upp till krönet som gäller. Den som kommer först väntar tålmodigt på resten, joggar på stället – eller ännu bättre: löper tillbaka och samlar upp resten av gruppen.

Effekt: Konditionen och snabbheten tränas. Dessutom gör tävlingsmomentet att du pressar dig mer.

Repetitioner: Den här formen av social fartlek är till sin natur mycket intuitiv och spontan. Låt dagsformen, nivån och terrängen avgöra hur många backar ni orkar med. Det är dock viktigt att alla i gruppen får prova på att ligga först.

UTFÖRSBACKAR

Gör så här: Leta upp en backe som inte är allt för brant. När man löper utför ska det ske i så kallad överfart, dvs. snabbare än på flacka vägar. Löp med korta, snabba steg och försök att undvika att bromsa kroppen; låt backen göra jobbet.

Effekt: Stegavvecklingen blir snabbare och effektivare. Dessutom är löpning i nedförsbackar bra styrketräning eftersom benmuskulerna belastas maximalt.

Repetitioner: Att löpa i nedförsbackar är påfrestande för kroppen. Det krävs därför både en viss erfarenhet och en lång uppvärmning. Börja med 1–2 repetitioner och öka antalet successivt.



**HITTA ETT ANPASSAT TRÄNINGS-
PROGRAM FÖR BACKLÖPNING HÄR:**
aktivtraning.se/backprogram

AKTIVTRANING.SE



SEPTEMBER 2013 **39**