

Rolig och effektiv VINTERL

Det finns ingen anledning att ställa undan löparskorna bara för att det är vinter. **EN KYLSLAGEN VINTERLÖPRUNDA PÅ KNARRANDE SNÖ KAN VARA EN UNDERBAR UPPLEVELSE FÖR BÅDE KROPP OCH SJÄL.** Förutom alla hälsovinster som löpningen ger kan du möta våren i bättre form än någonsin. Vi ger dig de bästa tipsen och visar de roligaste och effektivaste träningspassen för vinterlöpare!



ÖPNING

7 EFFEKTER AV VINTERLÖPNING

- Bättre kondition och uthållighet
- Starkare immunförsvar
- Bättre sömn
- Styrketräning av viktiga löpmuskler
- Ny energi som räcker länge
- Starkare karaktär och ökad viljestyrka
- Bättre koordination och balans

Många upplever vinterlöpning som ett nödvändigt ont. Det är synd eftersom det finns mycket att vinna på att hålla igång löpträningen vintertid. Förutom att konditionen bibehålls gör träning ute i det fria att du får mer energi, blir på bättre humör, sover bättre och stärker hälsan rent allmänt. I den här artikeln ger vi dig flera effektiva verktyg som gör dig motiverad att löpträna trots nattmörker, snö och många minusgrader.

Kanske har du behov av att dra ned lite på löpträningen efter en lång säsong? Det finns det inget som hindrar i så fall. Tanken är nämligen inte att du ska träna lika strukturerat som du kanske gör på sommaren. Vinterhalvåret är en perfekt tidpunkt för att slippa alla strama riktlinjer som en målriktad träning innebär. Nu kan du i stället träna friare, njuta mer av naturen, utnyttja terrängen och bygga upp den styrka och teknik som du kanske inte hann med i somras.

Ett gammalt löparordspråk lyder att det är på vintern som sommarens segrar grundläggs. Det gäller inte bara för eliten, utan i hög grad också för motionärer. Många vet dock vad en lång, kall och mörk vinter och julfirande med mycket julmat kan innebära för formkurvan. Just det, den sjunker. Om man däremot lyckas hålla igång och träna tre gånger i veckan med något av våra effektiva löppass, så kommer du att ligga mycket bra till för att komma i ditt livs form under 2014. Du stärker dessutom din karaktär och förbättrar din viljestyrka. Din förbättrade självkänsla kommer i sin tur innebära att du får betydligt mer ork och energi även till vardags i vinter. □

HEMLIGHETEN BAKOM EN LYCKAD VINTERTRÄNING

Nyckeln till att kunna löpträna regelbundet och bra under vinterhalvåret handlar om att kombinera tre viktiga faktorer: **STRUKTUR, KONTINUITET OCH TÅLAMOD.**

Det kanske låter lite tråkigt. Men det är faktiskt brist på struktur, kontinuitet och tålamod som leder till att många inte lyckas hålla löpningen vid liv vintertid.

STRUKTUR. Spring minst tre gånger i veckan och tänk på att variera dina träningspass så att du tränar både hög- och lågintensivt; dels i form av snabba intervaller, dels i form av lugnare löprundor som gör att du kan ladda om mentalt. Det passar även bra med alternativ träning som spinning eller crosstraining ibland.

- Tre träningspass i veckan
- Variera din träning
- Kom ihåg att ladda mentalt

KONTINUITET. De bästa resultaten erhålls om man tränar regelbundet och bra vecka efter vecka, och inte genom att träna stenhårt några få veckor per år. Självklart får man räkna med korta

avbrott för sjukdomar eller förkylningar, men de betyder inget på lång sikt om träningskontinuiteten är bra. För att du ska lyckas träna regelbundet underlättar det om du registrerar din träning så att du håller koll på löpmängden.

- Följ din långsiktiga träningsplan och undvik att träna för hårt
- Skriv träningsdagbok
- Anmäl dig till en vintertävling så att du får avbrott i träningen

TÅLAMOD. Det tar tid att bli bra. Det går som bekant inte att bygga en stor takvåning utan att ha andra våningar under. Skaffa dig därför en bra grund att stå på och bygg sedan upp dig våning för våning – ju mer tålamod du har, desto bättre blir också resultatet.

- Se dina resultat på lång sikt
- Skaffa dig bra grundkondition
- Tro på det du gör och belöna ditt tålamod med t.ex. nya prylar

Värm upp!

Skaderisken ökar när det är kallt och halt. I synnerhet inför träningspass med hög intensitet är det viktigt att kroppen är väl uppvärmd. Värm upp i 10–15 minuter och börja t.ex. med att jogga, och öka sedan farten gradvis. Gör även koordinationsövningar som hälsparck och höga knälyft. Avsluta med 3 x 100-metersaccelerationer – sedan är du redo! Avsluta träningspasset med att jogga i 7–10 minuter.

4 bra träningspass I VINTERKYLA

Växla mellan dessa olika pass i vinter så kommer du i toppform lagom till våren.

Fyra roliga och omväxlande löprundor under vintersäsongen

DET ÄR INTE PÅ VINTERN SOM DU SKA VARA I TOPPFORM.

Det är nu som kroppen behöver hållas i gång för att toppformen gradvis ska nås till våren. Här är fyra olika löppass som innebär att du både får upp pulsen maximalt och att du kan njuta av härliga löpupplevelser i rogivande vinterlandskap.

LÖP KORTA INTERVALLER

VARFÖR?

Det kan vara svårt att hitta lämpliga platser för intervallträning när det ligger snö på marken, men en plogad och upplyst raksträcka på 200 meter går nästan alltid att hitta. Och det räcker för att köra ett effektivt intervallpass under 30–40 minuter inklusive en grundlig och bra uppvärmning.

HUR?

Spring snabbt i 200 meter och försök att hålla ett tempo på 95 procent av din maxkapacitet. Vila i 30 sek. innan du gör nästa ryck. Upprepa fyra gånger, vila sedan i ett par minuter och upprepa serien med fyra ryck 2–4 gånger totalt. Passet förbättrar konditionen avsevärt även om det biter i kinderna. Kom ihåg att värma upp i 10 min. med knälyft, hälsparck och stegringslopp så att musklerna hinner bli uppvärmda inför det högintensiva träningspasset.

VAR?

Alla belysta vägar och mer eller mindre snöfria ytor fungerar. Om du tycker att det är tråkigt att bara löpa fram och tillbaka kan du variera genom att löpa 2 x 200 meter ut och 2 x 200 meter hem osv.

Det
effektiva
intervall-
passet

DRA TILL SKOGS

VARFÖR?

För många löpare är vintern lågsäsong. Det är nu som kroppen och huvudet får en chans att vila från den målinriktade träning som man kanske har ägnat sig åt under sommaren. Lugna löprundor i skogen ger skön avkoppling samtidigt som det finns tid att njuta av omgivningarna. Skogen är med sitt rika naturliv och sin omväxlande terräng perfekt för vinterlöpning. Snön ger dessutom bra och skonsam styrketräning för benmuskulerna.

HUR?

Glöm allt om högt tempo och hög puls. Tanken är att det ska vara en avkopplande löprunda. Löp fritt i terrängen och njut

av lugnet. Det ojämna underlaget som kanske består av både snö och barmark ger bra träning för balansen, koordinationen och styrkan. Till skillnad från löpning på flacka asfaltsvägar så tränas hela kroppen. Låt lusten styra och vill du höja pulsen så kan du öka tempot när du kommer till en backe, ge full gas upp till krönet och jogga på nedvägen osv.

VAR?

Närmaste skogsområde. Bor du i en stad kan du springa till närmaste parkområde. Det viktigaste är att du lämnar asfalten och alla trafikerade vägar och ger dig ut i naturen där du får lugn och ro.

Det
mentalt
stärkande
passet

LÖPBAND

VARFÖR?

Om det skulle vara helt omöjligt att löpa utomhus någon dag på grund av att det är isigt på gång- och bilvägarna eller full snöstorm, så är löpbandet ett perfekt alternativ. Löpbandet säkrar träningen när vädret inte är till belåtenhet, och det gör att du ändå kan behålla kontinuiteten.

HUR?

När du väl står på löpbandet är möjligheterna oändliga. En av de största fördelarna med löpband är att det är perfekt för högintensiv träning. Om det sedan är tempot, lutningen eller båggen dessa faktorer som du justerar, spelar ingen roll. Låt känslan styra, men variera gärna så att passet blir mer omväxlande. Löp eventuellt i serier om 1–2 kilometer där du lägger in några tvåminutersryck med lutning på bandet. Upprepa serien 2–4 gånger.

VAR?

På gymmet, i klubblokalen eller på arbetsplatsen.



Det
varma
passet

SPRING PÅ BELYSTA GÅNGVÄGAR

VARFÖR?

Bra träningsupplevelser blir oftast resultatet om det finns möjlighet att fokusera på det som allt handlar om i grund och botten: löpning. Plogade, upplysta gångvägar och vägar med bra snöröjning fungerar oftast perfekt för löpare som vill springa som vanligt även om årstiden inbjuder till inomhusaktiviteter.

HUR?

Här handlar det om löpning i ett bekvämt löp-tempo och inte om några tuffa intervaller eller meditativa skogsrundor. Vanliga distansrundor är också viktiga att ha med varje vecka. Låt ditt humör och din ork bestämma, och se till att du inte låter dig styras av distans eller tempo. Löp i stället på känsla och lyssna till kroppens signaler. Undvik att löpningen blir för enformig genom att öka tempot under någon kilometer för att sedan sänka farten igen. Om du tränar på en kontrollmätt sträcka, eller har en gps-klocka, kan du växla mellan snabb och lugn löpning.

VAR?

Håll dig till belysta gångvägar eller spring i parker där du vet att snöröjningen fungerar. Då kan du träna oavsett tid på dygnet.

Det
bekväma
passet

AKTIVTRÄNING.SE

Läs om
vinterns
bästa
löparskor
på sid. 48

Bra prylar i vinter- garderober

Mörkret och kylan har lagt sig över landet. Som tur är kan **MAN SYNAS OCH HÅLLA SIG VARM** när man tränar med hjälp av rätt prylar.

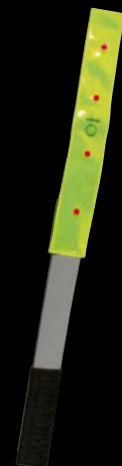
Pannlampa

Alla har inte möjlighet att springa på belysta vägar vintertid. Lyckligtvis finns det många bra pannlampor att välja på nuförtiden, som knappt känns på huvudet men som ändå lyser upp vägen effektivt.



Reflexer

Om du brukar löpsträna där det är mycket trafik så är en reflexväst eller liknande ett måste. I synnerhet när det regnar eller snöar är det risk att du syns dåligt annars.



Skor

Om det är halt, snöigt eller lerigt kan ett par terrängskor, eller speciella vinterlöpskor, vara räddningen. En kraftigt mönstrad sula och en vattentät ovandel ger bra väggrepp och torra fötter. Det finns skor för alla underlag och löpstilar.



Kläder

Klä dig efter treskiktprincipen. Ta på en åtsittande, svetstransporterande undertröja, ett långärmat och svetstransporterande mellanlagerplagg samt en vindjacka. Vintertajts värmer benen bra, och är det bitande kallt kan du behöva ett par tunna vindbyxor utanpå. En mössa, som förhindrar att kroppsvärmen försvinner, samt ett par bra löparhandskar med vindsydd behövs också.

