

SNABBGUIDE:
LÖPTEKNIK PÅ
SNÖ OCH IS

Sex sätt att undvika Halkoly

Du kan bokstavligt talat vara ute på hal is när du löptränar på vintern. Men om du lär dig rätt löp teknik kan det i stället bli ett nöje att rusa fram genom vinterlandskapet. **HÄR ÄR SEX BRA TIPS FÖR LÖPNING PÅ IS, SNÖ OCH I TERRÄNG.**

1

KORTA OCH SNABBA STEG

Stegfrekvensen bör vara högre än normalt. Det är bra att springa med små, snabba steg och ha så kort markkontakt som möjligt i djupsnö, i löst packad snö, lera och slask samt på hala underlag. Snabba löpsteg ger bättre kroppskontroll och möjlighet att ta sig fram även när det är spegelblankt på vägen. Försök att landa på framfoten så att du inte halkar och tappar balansen.

Gör så här: böj lätt i knäna, sänk tyngdpunkten och pendla rytmiskt med armarna fram och tillbaka i samma tempo som dina löpsteg.

2

EFFEKTIVA FRÅNSKJUT

Även om du inte använder speciella vinterlöpskor med dubbar eller kraftiga sulor, så kan du löpträna – oavsett om underlaget är blött eller halt. Förutsättningen är att du fokuserar på en detalj som är särskilt viktig: frånskjutet.

■ Vid fotisättningen är det viktigt att foten hamnar rakt under kroppen och att du lyfter foten högt vid frånskjutet. Tänk dig att fötterna rör sig upp och ned som kolvar.

■ Skjut fram höften och överkroppen – då flyttas även tyngdpunkten framåt. Även om du inte löper snabbare så är det bra för ditt steg.

3

KÄNN DIG FRAM

När marken är snötäckt är det svårt att veta vad som döljer sig där under. Rötter, hål och hårda hjulspår är hinder som kan döljas och ställa till problem när man löper i skogen. Där gäller det att använda "känslspröten" och känna sig för. Det gäller att vara hyperkänslig, tassa fram på framfoten, notera minsta lilla skiftning i underlaget och vara beredd att ändra riktning samt justera steglängden – eller stanna och avgöra om underlaget är för riskabelt. Du kommer att bli förvånad över *hur* mycket du faktiskt kan "känna" dig till.

4 5 6

4

SLAPPNA AV I KROPPEN

Av rädsla för att halka omkull på glatta underlag tenderar många att spänna axlar, nacke och armar onödigt mycket. Det är bättre att spänna sätesmusklerna i stället.

■ **Löp så tyst som möjligt och fokusera på att ta lätta och säkra steg.**

■ Undvik att tänka för mycket på hur överkroppen rör sig; fokusera på andra kroppsdelar i stället. Föreställ dig till exempel – eller löp rent bokstavligen med – en liten, platt sten i handen som du håller lätt mellan tummen och pekfingeret.

AKTIVTRÄNING.SE

5

PENDLA MED ARMARNA

I vinterföre är det bra att använda armarna mer än vid löpning på torra asfaltsvägar. Och även om mycket sker per automatik så är det bra att förstå vilken funktion armarna har. De hjälper t.ex. till med att skapa snabba och korta löpsteg och pendla parallellt med fötterna. Armpendlingen är avgörande för att klara att hålla balansen när man springer.

■ **Genom att hålla armarna lite mer ut från sidan än normalt så håller du lättare kroppen på rätt kurs.** Böj också lätt på armarna och se till att de rör sig i löpriktningen precis som överkroppen.

6

LÄS AV SPÅRET

En bra överblick är viktig när man springer på snö. I praktiken bör du skanna av sträckan samtidigt som du har koll på fötterna och underlaget.

■ Rikta blicken långt fram så att du vet vilka hinder som kommer. Vana vinterlöpare tittar hela tiden 10 meter fram och har samtidigt koll på var – och på vad – fötterna sätts ned.

■ Om det snöar kraftigt kan det vara svårt att se var man är. Löparglasögon som fungerar i snö och kyla kan rädda träningen vintertid.