

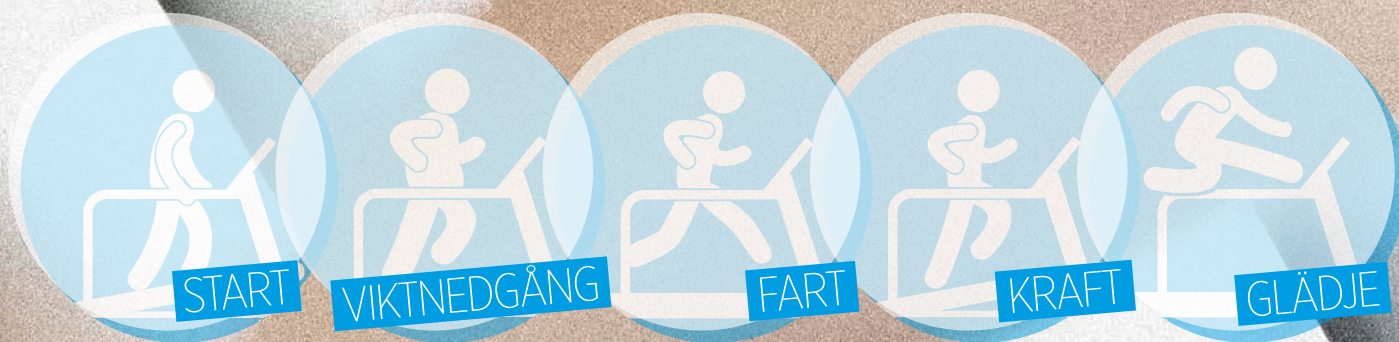
TEMA:
INOMHUSTRÄNING

**Flytta din
löpträning
inomhus**

FEM BRA PASS LÖPBA

26 OKTOBER 2014

AKTIVTRANING.SE



Löpbandet är långt ifrån så tråkigt som det ser ut. På löpbandet kan du intervallträna, spurta, köra tempopass, backträna, löpa långpass, rehabträna eller träna på att hålla ditt tävlingstempo – eller kombinera allt detta samtidigt. **Oavsett behov, ambitionsnivå och humör ger löpbandet möjlighet till rolig och effektiv träning.** Här är fem bra löpbandspass för dig.

» » »

PÅ
BAND

FRITT VAL PÅ LÖPBANDET

Det bästa med löpbandet är att du kan lägga upp dina löppass precis som du vill. Och tråkigt behöver det aldrig bli eftersom det räcker med ett par klick på skärmen för att få variation. **Här är fem roliga, omväxlande och målinriktade träningspass som du kan använda dig av** för att få upp farten på löpbandet.

PASS

1

MÅL:
UPP-
START


PASSAR: Den som rehab-tränar, är (små-)skadad eller nybörjare.

TRÄNING: Tempot ska inte vara högre än att det motsvarar rask gång. Däremot ska lutningen på löpbandet höjas maximalt (12-20 grader).

» Gå - beroende på din kapacitet - 5-7 min. åt gången med kraftig lutning - och vila när du behöver.

EFFEKT: Löpning innebär en hel del belastning pga. de stötar som fortplantar sig genom benen

och kroppen varje gång foten sätts ned. Belastningen blir betydligt mindre om man går, och därför kan gång både ge en bra uppstart och rehabträning. **Den kraftiga lutningen gör att musklerna tvingas jobba hårt för att motverka tyngdkraften.** Det gör att pulsen stiger rejält utan att belastningen på kroppen ökar nämnvärt. Däremot stärks muskulaturen i benen samtidigt som konditionen förbättras.

PASS

2

MÅL:
VIKT-
NEDGÅNG


PASSAR: Den som vill löpträna och gå ned några kilo på köpet.

TRÄNING: Löp i ett lågt, jämnt tempo. Beroende på din kapacitet kan du springa i allt från 15 till 100 minuter. Se till att du alltid har gott om krafter kvar. Löptempot ska inte vara högre än att du klarar av att föra ett samtal.

EFFEKT: Om du vill gå ned några kilo så är det löpning i ett lugnt tempo som gäller. En del kanske tror att det är bättre att ge full gas hela vägen för

att förbränna energin så snabbt och effektivt som möjligt. Men det har faktiskt visat sig att aptitregleringen påverkas så att man istället blir hungrigare av intensiva träningspass. Genom att springa i ett lugnt tempo stimuleras inte aptiten lika mycket. I stället kan du både göra av med massor av energi och minimera risken för att du stoppar i dig lika många kalorier som du förlorat under träningspasset.

PASS

3

MÅL:
MER
FART


PASSAR: Den som vill hålla ett högt löptempo under en längre tid. Träningspasset passar perfekt som träning de sista veckorna inför ett motionslopp.

TRÄNING: Här handlar det om att hålla ett jämnt, högt tempo under lite längre intervaller. Tempot ska vara 90-95 % av max, vilket ungefär motsvarar din tävlingsfart på milen eller snabbare. Välj något av dessa upplägg:

- » 4-6 x 1 km med 1-2 minuters vila
- » 2-3 x 2 km med 2-3 minuters vila
- » 3-2-1 km med 3 minuters vila emellan

EFFEKT: Förmågan att hålla ett jämnt och bra tempo under lång tid tränas - och du blir även snabbare. Tänk på att tempot ska vara jämnt under varje intervall. Börja lite försiktigt på första intervallet så att du inte blir stum i benen. Tempot kan du alltid öka senare. **Med hjälp av löpbandet kan du hålla en jämn fart - vilket är svårare utomhus.**

PASS

4

MÅL:
MER
KRAFT


PASSAR: Den som vill få mer kraft i benen för att kunna springa snabbare.

TRÄNING: Det här passet är riktigt tuftt - här får du verkligen gasa på och pressa dig maximalt och träningseffekten kommer garanterat.

- » Ställ in lutningen på löpbandet på allt från 2-8 grader, och ge full gas i intervaller om 30 sekunder till 4 min.
- » Växla mellan följande varianter: flera korta intervaller (t.ex. 10 x 1 minut med 5-8 graders lutning), färre, men längre, intervaller (t.ex. 4 x 4 minuter, 2-3 grader) och en kombination med t.ex. omväxlande 2 min. (3-6 grader) och 30 sek. (6-8 grader).



Vad har du lust att träna i dag? Löppbandet ger dig mängder av valmöjligheter. Prova ett av våra fem målinriktade löppass.

EFFEKT: Det här passet är tänkt för dig som vill pressa dig maximalt. **Träningen är mycket explosiv och gör dig starkare – och du tränar upp din förmåga att ligga precis vid mjölksyratröskeln.** Lutningen gör att träningen blir skonsammare jämfört med att löpa på flacka vägar. Värm upp ordentligt och anpassa dig efter din kapacitet och målsättning. Jogga ned som avslutning.

PASS

5

MÅL: MER GLÄDJE



PASSAR: Den som vill ändra invanda rutiner.

TRÄNING: Det här är ett kombinationspass med de fyra andra passen. Variation är nyckeln och du växlar mellan längre tempoavsnitt, korta backryck, lugn joggning och rask gång med brant lutning. T.ex. så här:

- » 10 min. lugn löpning, jämnt tempo
- » 4 min. i 90 % av ditt maxtempo.
- » 2 min. vila
- » 2 min. i måttligt hårt tempo, 4 graders lutning på bandet
- » 1 min. vila
- » 1 min. i måttligt eller hårt tempo, 6 graders lutning
- » 1 min. vila
- » 4 min. i 90 % av ditt maxtempo.
- » 1 min. vila
- » 2 min. gång med brant lutning
- » 10 min. lugn nedjogg

EFFEKT: Ökad inspiration, allsidig träning och ett löppass som kan skräddarsys efter såväl humör och ambitionsnivå som ork och motivation. Programmet ska inte följas slaviskt, utan du kan öka eller minska belastningen beroende på hur du känner dig. **Träningspasset är effektivt eftersom hela kroppen får jobba på ett allsidigt och varierat sätt,** vilket passar perfekt för både den som grundtränar och den som "bara" vill hålla sig i form och låta känslan styra träningen.

**FLER ROLIGA
TRÄNINGSPASS PÅ
LÖPPAND:**
[aktivtraining.se/
loppband](http://aktivtraining.se/loppband)