

Aktiv Träning



Kurs i halklöpning:

**SÅ LÖPER
DU PÅ
IS OCH
SNÖ**

- Tips om löpteknik i vinterföre
- Effektiva löppass på snö

**BEHÅLL
LÖPLUSTEN**
– inga fler dåliga ursäkter

**SÅ LYCKAS DU MED DIN
VINTERLÖPNING**

**KÖP-
GUIDE!**

– välj rätt
vinterlöpskor...

**+ STYRKETRÄNING
FÖR LÖPARE
RÄTT KLÄDD
I VINTER**

Njut av löprundan i vintermörkret

Glöm allt du hört om att det inte går att löpa utomhus under vinterhalvåret. Om du fortsätter att löpträna när det är kallt och snöigt kan du vara säker på att utbytet blir optimalt för både kropp och själ. Du blir på bättre humör, får ny energi och kan förvänta dig **EN RAD KONKRETA HÄLSO-VINSTER** varje gång du tar på dig skorna och ger dig ut i friska luften. Se här hur vinterlöpningen blir roligare.



Sex fördelar med vinterlöpning

- Kortare, men lika effektiv träningstid
- Omväxlande underlag ger starkare muskler
- Tuffa och utmanande vinterförhållanden ökar viljestyrkan
- Löppupplevelsen blir annorlunda och mer meditativ
- Man får massor av frisk luft även i vintermörkret
- Humöret och det allmänna välbefinnandet blir bättre

Som hundratusentals små miniatyrfallskärmar ringlar snöflingorna sakta ned mot marken och lägger sig till rätta under gatlyktornas sken. Den stenbelagda trottoaren har förvandlats till en tjock och mjuk dunbädd som effektivt dämpar ljudet från löpstegens dunsar. Gatorna ligger öde och det enda ljud som tränger igenom är din häftiga andhämtning när du pulsar fram på den vita gångvägen. Snön yr upp en kort sekund varje gång du sätter ned foten mot underlaget, och det är bara dina djupa skoavtryck som avslöjar att någon varit här denna kylslagna decemberkväll.

Vinterlöpning är ett helt annorlunda sätt att motionera på. När vintermörkret kommer drar sig de flesta människor inomhus och barrikaderar sig under filtar och kuddar i tevesoffan inne i stugvärmens. Men när man väl fått på sig löparkläderna och står ansikte mot ansikte med vintern så är det inte så illa. Tvärtom. Rent mentalt och fysiskt mår man bra av att vara ute i friska luften – även om den är kall. Genom att ge sig ut på en snabb löprunda så kan man bryta den mentala trötthetsmur som vintermörkret ofta bygger upp. Och när muren väl är forcerad blir det lättare att få ny energi till vardagens övriga göromål.

Hälsoeffekt

Det finns många fördelar med att löpträna under vintern – både vad gäller den allmänna hälsan, det mentala utbytet och formen.

På vintern äter man t.ex. färre färska grönsaker och frukter – och mer fet mat och choklad. Det märks direkt om man räknar kalorierna och det märks också på kroppsvikten. Om man vill hålla en slank linje så är det extra ►

viktigt att träna – och löpning är som bekant ett av de effektivaste sätten att förbränna massor av energi och kalorier på.

Frisk luft i kombination med motion gör också att det utsöndras mer av lyckohormonerna serotonin och endorfin från hjärnan. Endorfin stimuleras i normala fall av solljus. Men under kalla och mörka vinterdagar då lyckohormonet inte stimuleras lika mycket så ger löpträningen i stället den endorfinkick som leder till en känsla av lycka och välbefinnande.

Meditativt utbyte

I stället för att välja det enkla, varma och trygga alternativet – som de flesta motionärer gör – och söka sig till närmaste gym när man vill motionera och förbränna fler kalorier, så kan det vara värt att tänka på allt det positiva som en vinterlöprunda kan innebära. De tomma gatorna och cykelvägarna, stillheten i vintermörkret, alla monotona andetag och ljudet av knarrande steg skapar ett nästan meditativt tillstånd. Vinterlöpning är perfekt om man vill ha en stunds avkoppling i en hektisk vardag och det fullsatta gymmet känns som en allt för uppstressande miljö.

Ute i det vintriga landskapet blir också stämningen en helt annan än inomhus. Att springa på nysnö i månens sken och endast höra ljudet av sina andetag och knarrande fotsteg ger upplevelser och intryck som inte kan jämföras med något annat. Det är ren och skär meditation.

Stolt över dig själv

När du har övervunnit kylan och mörkret och har kommit tillbaka in i stugvärmens igen är tillfredsställelsen stor. Då känns det extra bra att lägga sig i soffan under en varm filt. Dessutom kan du njuta av flera skäl: när du har varit ute och tränat i kylan har du nämligen förbränt extra mycket kalo- ►



Mörkerlöpning i praktiken

När dagarna blir mörka och kalla sjunker energinivåerna automatiskt. Därför gäller det att tänka praktiskt för att löprundorna ska bli **ROLIGA OCH EFFEKTIVA** – och för att man inte ska ge upp.

1 LÖP TILL/FRÅN JOBBET. Det är bra om du ibland kan utnyttja restiden till att träna. Löp t.ex. till jobbet – eller den sista delen av resvägen om det passar bättre med avståndet. Eller spring hem efter föräldramötet i skolan på kvällen. Om du kör bil till jobbet och du har långt hem så kanske du kan löpa en runda vid jobbet istället. Där finns inte heller något som lockar lika mycket som soffan hemma framför teven.

2 SKRÄDDARSY EN RUNDA. Välj en runda som passar till just ditt löparhumör. En del löpare tycker att

det är härligt med mörka, leriga eller snötäckta stigar – andra föredrar flacka och upplysta asfaltsvägar. Om du känner att du blir allt för trött när du försöker ta dig fram i djupsnön, så bör du hålla dig till plogade vägar.

3 TAJMNINGEN ÄR VIKTIG. Vissa löpare trivs med att löpträna på morgonen så att de kan slappna av under resten av dagen med gott samvete. Andra föredrar att träna på kvällen då det är lugnare och mindre trafik på vägarna. Ta reda på vad som passar dig bäst – och planera efter det.

4 SNÖ ÄR HÄRLIGT. Se på det djupa snötäcket som en rolig utmaning. Lek dig fram i snön och utnyttja det tuffa underlaget till en annorlunda löprunda. Prova t.ex. att löpa med höga knän i djupsnön, eller gör korta ryck upp för snötäckta backar.

5 TÄNK KORT OCH SNABBT. Ett kort tempopass på 20 min. ger samma träningsffekt som en långsam löprunda på 50 min. Om du inte riktigt har tid för att träna någon dag, så kan du ge full gas direkt efter uppvärmningen – nöj dig sedan med halva löpdistansen. ►



6 VÄLJ EN FAVORITRUNDA.

Det är bra om du är bekant med löprundan om vädret plötsligt skulle slå om och bli sämre. Om du t.ex. vet vilka vägar som saltas eller sandas, eller vilka vägar som brukar bli glashala, så underlättar det också när du ska göra olika vägval under löprundan.

7 VAR UPPMÄRKSAM.

Decembermörker och vintertrötta bilister är en farlig kombination för löpare. Se dig för en extra gång om du springer över en väg, och ta på dig en pannlampa och/eller reflexväst så att du syns bättre i trafiken.

8 LÄGG FRAM KLÄDERNA.

Det blir lättare att komma ut och träna om man förbereder sig mentalt före varje pass. Om du har lagt fram

kläderna så känns det mer lockande att ta på sig dem och ge sig ut. Det gäller i synnerhet på morgnarna då det är lätt att hitta en ursäkt för att inte träna.

9 LÖP TILL MUSIK. Att lyssna på musik gör att man inte bryr sig lika mycket om vädret är dåligt. Redan innan den första låten är slut så har du säkert kommit in i en bra löprytme och fått upp värmen. Dessutom kan musiken ersätta klockan. I stället för att löpa i 30 min. kan du göra en spellista med åtta favoritlåtar. Träna så länge låtarna räcker, och sluta när musiken tystnar.

10 TIDEN ÄR OVIKTIG. Bli inte frustrerad om du löper långsammare än vanligt. Det gör nästan alla under vintern. Njut i stället av att du bygger upp formen till våren.

Klä dig rätt

Snö, kyla och isande vindar ställer speciella krav på utrustningen för att löprundan inte ska bli en negativ upplevelse. Tänk därför på att klä dig efter lager på lager-principen så att svetttransporten blir optimal från huden, via det isolerande mellanlagret ända ut genom den vindtäta jackan som skyddar mot väder och vind. Därutöver finns det en rad smarta tips om hur du kan öka komforten och få ut mer av träningen med hjälp av rätt utrustning.

- ▶ Glöm bomullsmössan – det blir snabbt för varmt och svettigt om mössan inte är designad för det den ska användas till. Köp dig en riktig rånarluva eller ett pannband tillverkat av svetttransporterande konstfibrer.
- ▶ Löparvantar finns i olika versioner och tjocklekar. Välj ev. en modell med inbyggt skydd som kan dras ut över fingrarna och som skyddar bra mot vinden.
- ▶ Pannlampan har två syften: den gör att du syns extremt bra på mörkaintervägar, och den bidrar till att du ser bättre på mörka stigar. Därmed kan du variera dina löprundor betydligt mer.
- ▶ En mp3-spelare är bra att ha med sig på löprundan. När man löper på mörka vinterstigar samtidigt som

snön yr i ögonen så är musiken värdefull för motivationen.

- ▶ Löparstrumpor – de får gärna vara tillverkade av ull som värmer skönt – och de bör räckas en bra bit upp på smalbenet. Annars kan det lätt bli en iskall glipa längst ned.
- ▶ Trailskor kan ge löprundorna en extra dimension. Med rejäla dubbar under sulan kan du löpa mer offensivt på svåra och smått förrädiska vinterunderlag.





Rätt årstid för nybörjare

Vintersäsongen är faktiskt helt rätt tidpunkt för nybörjare att sätta igång och löpträna. Man har löpvägarna för sig själv och blir inte lika distraherad av andra löpare som springer förbi i full fart. Man behöver inte heller visa upp sig i kortbyxor och t-shirt. Under vintern fungerar det bra att använda vidare träningskläder som döljer kroppens formen lite mer. Det innebär att man i lugn och ro kan börja förbränna fler kalorier.

En annan fördel med att börja löpträna på vintern är att när våren kommer så är man i så pass bra form att man kan njuta betydligt mer under löprundorna.

rier. Det innebär att du med gott samvete kan ta två bullar till fikat, eller att du kan lägga på en köttbit till på middagstallriken.

Slutligen finns det självklart också en ekonomisk bonus eftersom vinterlöpningen är gratis. Och lyckas du hålla utomhusträningen vid liv kommer du garanterat att tjäna in vad ett gymkort skulle ha kostat. De pengarna kan du lägga på en skidresa istället – eller kosta på dig något annat lyxigt under den mörka årstiden.

Effektiv träning

Att kämpa sig genom knähöga snödrivor ger också löpningen en ny dimension. Självförtroendet får nämligen en skjuts i rätt riktning om man vet att inget väder är för dåligt för att ge sig ut och springa i. ”Inget kan stoppa mig”, kommer du att tänka efter att du klarat av en löprunda i halv snöstorm. Genom att inte välja den enkla lösningen och stanna inomhus i värmen, så kommer din karaktär i stället att stärkas om du står ut med istappar i skägget och på ögonfransarna.

Det krävs nämligen en hel del vilja för att ta sig ut genom dörren. För när nordvinden går genom märg och ben, och vägarorna är täckta av ett tjockt snötäcke, krävs det lite extra för att hålla löplusten vid liv. Vinterlöpning ökar både intensiteten och träningsutbytet; dessutom tränas koordinationen, balansen och styrkan betydligt mer när underlaget bjuder på snö och halka.

På lång sikt innebär vinterlöpningen att du kommer att vara bättre tränad och i bättre form redan till våren, jämfört med om du ligger på latsidan under vintern. Forskning har till exempel visat att det räcker med 1–2 träningspass i veckan för att upprätthålla formen under en längre tid. □



Snabbguide:
Teknik för
vinterlöpning

SNÖ

Snö och is kan ställa till med problem för många löpare som i stället väljer att ligga kvar i tevesoffan. **Men is och snö kan samtidigt fungera som ett träningsverktyg** för att stärka musklerna och förbättra löptekniken. Vi visar dig varför, hur och hur mycket du bör löpa på snö.



Den absolut viktigaste faktorn för att utvecklas som löpare är kontinuiteten. Regelbunden träning under långa perioder innebär att prestationsförmågan förbättras successivt. Om man däremot tar långa uppehåll från löpträningen så halkar man lätt tillbaka till ruta ett, där man får börja bygga upp formen från grunden igen.

Vintern är den stora utmaningen för de flesta löpare i landet. Många ställer undan löpskorna när snön faller och temperaturen kryper ner under nollstrecket, och man beger sig kanske inomhus till gymmet istället. Det behöver man inte göra, ingen naturlag kräver det. Erkänn att det skulle kännas bra med personbästa redan i början av maj. Att på så sätt få en rivstart på löpsäsongen höjer motivationen. Chanserna att lyckas med detta ökar markant om du håller igång löpningen under vintern istället för att börja med löpträningen under den tidiga våren med en kropp som glömt vad löpning är.

All elitidrott innehåller perioder av grundträning. Det som är bra för eliten är oftast bra för motionären, fast självklart måste fart, distans, tid och återhämtning anpassas till rätt nivå. För löpare i Norden är vintern en perfekt period för grundträning. Då kan du bygga en rejäl grund att stå på och få en lyckad löpsäsong. Visst kan du byta ut löpning mot alternativa träningsformer som skidåkning, skridsko och simning, men ser du dig själv som löpare bör du hålla igång löpningen även på vintern. Du blir bra på det du tränar. Är löpning din sport så är löpa det du ska göra. Kroppen är fantastisk på att anpassa sig och använder de muskler, leder, senor, nerver och de rörelser den behöver.

Det är svårare att köra tempopass på vintern på grund av underlaget. Det gör inget. Oavsett om målet är ett 5 km-lopp eller ett maraton mår alla bra av längre och lugnare pass som ökar uthålligheten. Tempopassen kan du köra inomhus på löpband eller spinningcykel.

Löpning är inte bara en fysisk aktivitet. Hur du tänker, och vilken inställning du har, påverkar också prestationen och upplevelsen. Att löpa en runda på halt underlag i snöfall och motvind, gör dig stark mentalt, vilket är värdefullt när det är dags för vårens löprundor igen. □

1 Varför?

Vinterlöpning är ett måste om du vill bli en bättre löpare. Här är tre goda skäl till varför du bör löpträna hela vintern.

• FORM ÄR FÄRSKVARA

Du kan vara i ditt livs form på höstkanten, men fortsätter du inte att träna under vintern så tappar du din fina form snabbt och när löpsuget kommer tillbaka till våren så får du börja om från början. Konditionen, dvs. hjärta och lungor, kan du hålla igång med alternativa träningsmetoder. En lokal anpassning av de muskler, skelettdelar och nervbanor som används vid löpning, måste till för att resultatet ska bli bra. En längdskidåkare i världsklass, som har samma testvärden som en maratonlöpare på samma nivå, kommer att bli frånsprungen alla dagar i veckan. Och vice versa.

• KONTINUITET

Kontinuerlig löpträning är nyckeln till att utvecklas. Håller du igång den centrala kapaciteten, eller till och med ökar den med exempelvis skidåkning, är det lätt att dra på sig överbelastningsskador om du direkt hoppar ur pjäxorna och i löpskorna. Skidåkningen gör att syreupptagningen förbättras, uthålligheten likaså, men den lokala anpassningen saknas. De delar av kroppen som belastas hårdare vid

löpning än vid skidåkning är inte tillräckligt väl förberedda. Du vill springa fort och långt och har central kapacitet för det, men om du saknar den lokala anpassningen blir det inte så snabbt och långt som du vill. Löpekonomin, dvs. hur energieffektivt du löper, mår heller inte bra av vila. Löpekonomin säger en del om hur bra du utnyttjar din energi. Om två löpare har samma konditionsvärde, men olika löpekonomi, så kommer löparen med bäst löpekonomi att springa mycket snabbare, eftersom han gör av med mindre energi för att ta sig framåt. Ju mer du löper, desto bättre blir din löpekonomi.

• VARIATION

Ensidig träning innebär ensidigt slitage. Inte minst på det mentala planet. Att springa på vintern är upplevelsemässigt inte samma sak som att springa på sommaren. Du är mer påklädd, underlaget är helt annorlunda, det doftar inte lika mycket, färre människor är i rörelse, synintrycken varierar. Du får helt enkelt hitta nya löpvägar, lösa nya problem, anta nya utmaningar. Det är bra för välbefinnandet, och en löpare som mår bra är en löpare som springer bra.



2 Hur?

Hur du ska löpa, och vilken typ av träning du ska köra, beror mycket på underlaget. Läs vidare om hur det hänger ihop.

Vinter är inget enhetligt begrepp. Speciellt inte i Norden. Årstiden erbjuder allt från gnistrande kalla dagar med hårt packad, och inte speciellt hal, snö till snömodd och isfläckar i nollgradigt väder. De olika underlagen ger lite olika förutsättningar för vilken typ av löpträning man kan genomföra. Här följer några exempel:

PACKAD SNÖ

Packad och relativt nyfallen snö är mycket lätt att löpa på och löpstilen påverkas knappast alls. Det är dock bra att löpa i ett par skor med en lite kraftigare sula som ger ett betydligt bättre grepp i snön.

Passar till: Det går alldeles utmärkt att köra löppass med högre tempo som snabbdistans eller längre intervaller. En klassiker, som håller än, är fartlek. Det är en spontan form av intervaller. Ta sikte på ett riktmärke, typ lyktstolpe eller trafikmärke, några hundra meter framåt och spurta dit.





KRAFTIGA SULOR

På vanliga skosulor fastnar det lätt mycket snö. Välj därför ett par skor med kraftigare sulor.

•Bonustips:

Långa rundor: Ta på ett värmande ullunderställ om det är riktigt kallt ute och du har planerat in ett långpass.

IS

Vid kraftiga temperaturväxlingar, varmt till kallt, uppstår lätt hala partier när den smälta snön fryser till is. Här gäller det att se upp, speciellt om det kommit nysnö som döljer isfläckarna. Löp med ett lite kortare, snabbare steg och luta dig lite framåt så att du inte ramlar bakåt om du halkar.

Passar till: Långa, lugna pass. Undvik tvära svängar. Ta det lugnt och kör hellre 10 minuter längre än 30 sekunder snabbare per kilo-meter. Försök att löpa avspänt.



3 Hur ofta?

Vädret och viljan avgör hur mycket löpning det blir under vintern. Sikta på minst två rundor i veckan, och komplettera med alternativ träning.

Väder och snöförhållanden påverkar vilken typ av träning som kan genomföras och hur ofta man kan träna. Är det riktigt kallt med temperaturer under minus 15 grader, är det inte bra för lufttröen att löpa snabbt.

Oberoende av vädret så bör du löpa utomhus 2–4 gånger i veckan. Försök att lägga in ett långpass på 45–120 min. beroende på din träningsbakgrund, en jämn, lugn runda på 30–100 min., ett tempopass på 15–45 min. och ett intervallpass.

Tillåter temperaturen eller underlaget inte träningspass med högre fart kan du köra dessa på löpband inomhus eller byta ut dem mot alternativa träningsformer som t.ex. spinning eller roddmaskin.

Tänk på att värma upp lite längre om du ska springa ett snabbt löppass utomhus eftersom det tar längre tid för kroppen att bli varm.

Känn ingen press att köra intervaller. Vintern är tid för långpass. Ju mer du löper, desto bättre lokal anpassning och löpekonomi får du.

• Bonustips:

Fullmånelöpning: Kolla i kalendern när det är månsken. Fullmåne och snötäckta vägar är en perfekt kombination. Sök upp en skogsväg. Ge dig ut och förvånas över ljuset. Sikten kan vara lika bra som på dagen.

TRÄNA TEKNIK I SNÖN

Eftersom det är långt till nästa tävling är vintern ett ypperligt tillfälle att fundera över hur du löper och hur din teknik ser ut. På vintern är det säkrast att springa med överkroppen rak och lätt framåtlutad. Löpsteget bör vara något kortare än normalt och med lite högre frekvens. Försök att landa längre fram på foten. Effekten blir en snabbare och effektivare löpstil, som också minskar fallrisken.

SNÖSLASK

Snöslask innebär egentligen inga större problem, här är det snarare fråga om att faktiskt motivera sig att komma ut. Det är med andra ord bra träning för psyket att tvinga ut sig själv när det är blött och kallt vinterväder.

Passar till: Slask innebär stora svårigheter att hålla fötterna varma. Skorna blir blöta oavsett om man vill eller inte. Kör snabb-distans eller dela upp distanspasset i två delar med byte av skor och strumpor halvvägs.





FRISTAD En lång, lugn löprunda i ett stilla, snöklätt landskap blir en fantastisk mental fristad som skingrar tankarna och laddar upp de mentala batterierna.

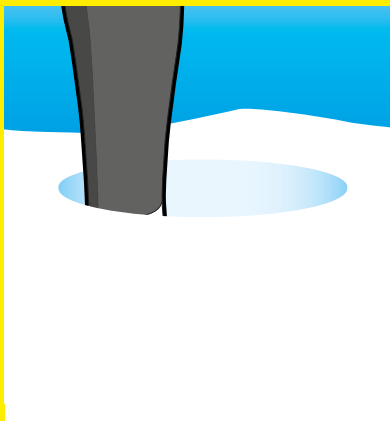
STARKARE LÖPARMUSKLER

Löpning i djupsnö är bra för både konditionen och styrkan. Du tvingas att lyfta benen aktivare och högre upp från underlaget. Därmed stärks musklerna i sätet och baklåren markant.

DJUPSNO

Gångvägar, cykelbanor, skoterspår och upp trampade stigar är bra löpvägar på vintern. Har man turen att ha djup snö vid sidan av dessa stråk är det läge för en gammal goding: djupsnölöpning. Löpning i djup snö är perfekt för intervall- och styrketräning eftersom det ställer höga krav på dina muskler samtidigt som du tvingas lyfta benen aktivt.

Passar till: Kortare avstickare under vanliga löprundor. Löp 100 meter i hög fart, pusta ut, kör igen. Upprepa 5–10 gånger.



Träningsprogram
Gå in på aktivtraning.se
och välj ett perfekt
vinterträningsprogram.

Välj rätt vinterlöpskor

Fyrhjulsdrivet för löpare

Vinterlöpning på snö och is kan vara riktigt krävande. Men det behöver inte alltid vara jobbigt att pulsa i snön. Med ett par specialdesignade vinterlöpskor så blir det förrädiska underlaget **MER LÄTTFRAMKOMLIGT** och det blir både roligare och mer motiverande att löpträna. De här detaljerna bör du titta på.

LÄTT VIKT. När du löper på ojämna, glatta underlag, ska du löpa med korta, snabba och dynamiska löpsteg. Det kan därför vara bra med en lätt sko som understödjer en dynamisk löpstil.
TIPS: Om du löper långt i terrängen bör du undvika allt för lätta skor och i stället välja ett par som är mer komfortabla.

PASSFORM. Om underlaget är förrädiskt så är det viktigt med en bra markkontakt. Välj därför en sko som sitter åt kring foten och som ger maximal markkontakt.

KRAFTIG SULA. Sulan är hjärtat i en trailsko. Det är sulan som ger greppet och håller dig på benen. Om du löper i snö och lera behöver du en kraftig sula som gräver sig ned i underlaget. Ju större avståndet är mellan dobbarna i sulan, desto mindre är risken att smuts och snö fastnar mellan dem. Sulan ska vara gummi-belagd för att tåla slitaget.

TIPS: En del sulor har inbyggda plattor som skyddar mot stenar.

STÖTDÄMPNING. En stötdämpande mellansula är en kompromiss eftersom den ska vara både stötdämpande och lagom hög, utan att stabiliteten försämras och man riskerar att vricka sig. Ju ojämnare underlaget är, desto lägre bör sulan vara.



OVANDEL. Skons ovandel ska vara stark och smutsavvisande. Det kan också vara bra om ovandelen är gjord av ett vattentätt goretexmaterial.

TIPS: Om vattnet inte kan komma in i skon, kan det heller inte komma ut. Om vattnet kommer in uppfifrån så blir strumpan garanterat blöt.



DUBBAR. Om du löper på ren is så är det ett måste med dubbar. De greppar effektivt på glatt underlag och bidrar till att du inte halkar omkull. Med dubbar kan du löpa naturligt på isen och ändå genomföra tempopass.

TIPS: En del skor har dynamiska dubbar som "försvinner" in i sulan när man löper på asfalt.

KANTER. Runt tårna bör det finnas tjocka förstärkningar. Dels för att skorna inte ska bli sönderrivna, dels för att fötterna ska skyddas. Materialet bör vara relativt hårt, men det får inte vara så hårt att det går ut över passformen.

När du köper vinterskor

• **Vilket behov har du?** Många s.k. hybridskor är gjorda för både asfalt och terräng. De fungerar bra om man löper på grusvägar och stigar, men de duger inte i tuff terräng. Om du vill löpa på mindre stigar eller i obanad terräng bör du välja liknande trailskor som dem här på sidan.

• **Kolla in terrängen.** Vilka krav man kan ställa på skorna beror på vilken typ av terräng man löper i. Tänk igenom om du framförallt löper i skogen, hur lerigt och ojämnt det brukar vara, om det är isigt så att du behöver ha dubbskor etc.

• **Pröva skorna.** Skoen må passe til foten. Den skal sitte godt uten å klemme og skal først og fremst føles god på foten. Deretter kan du ta stilling til funksjonalitet og design.

GÖR DET SJÄLV

Smutsavvisande damasker
En så kallad damask monteras på skon och dras upp över fotleden. Den skyddar mot grenar och smågrus och förhindrar snö från att tränga ned i skon. Smart om man löper i djupsnö. Ett par damasker kostar ca 200 kr

Gummibroddar
Gummibroddar som fästs runt skon. Finns både med kedjor till snö och dubbar till is. Förbättrar greppet avsevärt i ett par vanliga löparskor. Ett par gummibroddar som de här kostar ca. 300 kr.





Sju enkla styrkeövningar för löpare :

VÅRENS TRÄNING BÖRJAR **NU**

Styrketräning är effektivt om man vill hålla igång löpkapaciteten under vintern. Genom att stärka musklerna kan man både förebygga skador och bli en bättre löpare. Och det gäller **OAVSETT OM MAN ÄR ERFAREN ELLER NYBÖRJARE**. En stark kropp tål träningen bättre och minskar risken för skador och ofrivilliga träningsuppehåll.

På vintern drar de flesta ned på löpträningen. Antingen frivilligt, eller på grund av att mörker, kyla, snö eller is gör att det tar emot att ge sig ut och springa. Vi har dock ett förslag på hur du kan göra: utnyttja vinterhalvåret till att bygga en starkare kropp som är redo för en högsäsongens löpträning när det våras igen.

Forskning visar att styrketräning betydligt minskar risken för att bli skadad. Genom att göra några enkla övningar, 2–3 gånger i veckan, kan

man effektivt förebygga överbelastningsskador. Hälsenan och musklerna på underbenet, är t.ex. särskilt utsatta för belastning när man löper. De här övningarna är därför anpassade för dem.

Om du aldrig har löptränat förut, eller om det var några kilo sedan du tog på dig ett par löpskor senast, så är det viktigt att du förbereder dig noga. Men också för mer vana löpare är styrkeövningarna en mycket bra investering som förebygger många vanliga löparskador. □



TRÄNA HEMMA I VARDAGSRUMMET

Det behövs inga dyra redskap för att göra övningarna. Två golvtrasor och ett gummi-band är allt som behövs för att stärka löpmusklerna. Övningarna hittar du på nästa sida.



1 FÖREBYGG BENHINNEINFLAMMATION



Du tränar:

Muskeln som stabiliserar fotleden samt stabiliteten runt knät.

Du förebygger:

Benhinneinflammation, diffus knäsmärta samt löparknä.

Gör så här:

- Stå på ett ben. Böj lätt på knät.
- Svaja långsamt fram och tillbaka (bara ett par cm), så att tyngdpunkten hela tiden ändras en aning. Det är endast nere vid fotleden som rörelsen ska ske.
- Undvik att falla inåt på foten eller att rulla ut på sidan.
- Stå kvar tills du inte längre klarar av att hålla knät och fotleden stabila (max. 30 sek.) Byt därefter ben.

Om övningen känns för lätt:

- Övningen blir svårare om du står på ett instabilt underlag, t.ex. en hoprullad matta eller något annat som är mjukt.

2 UNDVIK HOPPARKNÄ



Du tränar:

Den fyrhövddade knästräckarmuskeln på framsidan av låret.

Du förebygger:

Överbelastning av knäskålssenan och hopparknä.

Gör så här:

- Ta ett långt steg framåt med det ena benet och låt det andra benet vara kvar.
- Se till att underbenet är lodrätt och baklåret vågrätt.
- Sträck på det främre knät så att du kommer upp till stående. Byt ben efter 15 upprepningar.

Om övningen känns för lätt:

Övningen blir betydligt jobbigare om du lastar något tungt på ryggen. Ta på dig en ryggsäck eller placera en skivstång på axlarna.

3 FÖREBYGG HÖFTPROBLEM



Du tränar: Muskeln på utsidan av höften och muskeln vid midjan.

Du förebygger:

Överbelastning av höftens utsida. Starka höftmuskler förebygger också skador i knän och underben.

Gör så här:

- Spänn ett elastiskt träningsband runt bägge fotlederna.
- Stå med ett lagom avstånd mellan fötterna. Böj lätt på knäna.
- Håll balansen på det ena benet och för det andra benet utåt och snett bakåt. För sedan tillbaka benet långsamt igen.
- Håll knät och fotleden stilla på ståbenet.
- Håll överkroppen upprätt och stilla under övningen.

Om övningen känns för lätt:

Övningen blir jobbigare om du använder ett hårdare och kortare träningsband.

4 ALDRIG MER VÄRK I BAKLÅRET



Du tränar:

De bakre lår-muskelnerna.

Du förebygger:

Muskelbristning i muskeln som börjar på baksidan av knäleden.

Gör så här:

- Ligg på rygg på ett glatt golv. Placera fötterna på var sin torr golvtrasa. Böj knäna 90 grader.
- Spänn bäckenbotten samt rygg- och magmuskler. Skjut därefter upp höften till vågrätt position. Sänk sedan höften långsamt igen.

Om övningen är för lätt:

- Övningen blir jobbigare om du "cyklar" medan du håller höften upplyft. Det vill säga att du växlar glider fram och tillbaka på golvtrasorna, så att fötterna passerar varandra i en jämn rytm.

5 ALDRIG MER RYGGONT



Du tränar:

I stort sett alla rygg- och mag-muskulerna (bål-muskulerna).

Du förebygger:

Ryggont samt värk i senor och vävnad runt höften.

Gör så här:

- Ligg på golvet med armbågarna rakt under axlarna.
- Börja med att spänna bäckenbotten och fortsätt sedan med att spänna mag- och ryggmuskulerna.
- Lyft upp hela kroppen kontrollerat till vågrätt position. Se till att hålla ländryggen rak hela tiden. Håll kvar samma ställning tills du inte orkar vara helt rak längre. Börjar du att lyfta bakdelen eller svanka i ryggen ska du sluta.

Om övningen känns för lätt:

Övningen blir jobbigare om du lyfter upp det ena benet från golvet. Tänk på att hålla benet rakt.

6 FÖREBYGGLÄNDRYGBESVÄR



Du tränar:

De stabiliserande rygg- och mag-muskulerna.

Du förebygger:

Den typ av ländryggsbesvär som beror på instabilitet i bålen och svaga bål-muskler.

Gör så här:

- Knästå med händerna mot golvet och med rak rygg.
- Spänn bäckenbotten samt mag- och ryggmuskulerna.
- Håll ländryggen rak medan du sträcker vänster ben rakt bakåt. Samtidigt sträcker du höger arm rakt fram. För tillbaka benet och armen i en jämn, långsam rörelse.
- Gör hela rörelsen med höger ben/vänster arm innan du byter till vänster ben/höger arm.

Om övningen känns för lätt:

Övningen blir jobbigare om du stannar upp i två sekunder, medan du knästår med rak arm och ben.

7 SLIPP HÄLSENEBESVÄR



Du tränar:

Hälsenorna och vad-muskulerna samt stabiliteten i fotlederna.

Du förebygger:

Hälseneinflammation och överbelastning av vad-muskulerna.

Gör så här:

- Stå med ett axelbrett avstånd mellan fötterna. Böj lätt på knäna och höfterna.
- Lyft upp hälarna ca 4–5 cm från golvet, medan du håller knäna och höfterna stilla och lätt böjda. Sänk sedan ned hälarna igen.

Om övningen känns för lätt:

Gör övningen på ett trappsteg så att hälarna hamnar utanför steget. Sänk hälarna så långt ned som möjligt.

TIPS

För att övningen ska bli lite jobbigare kan du placera en skivstång på axlarna, eller ta på dig en ryggsäck som väger 10–20 kg, när du gör tåhövningarna.

Gör så här:

TA DET LUGNT I BÖRJAN med styrketräningen. Den första månaden kan du nöja dig med att göra övningarna 2–3 gånger i veckan.

VILA EMELLANÅT och styrketräna inte mer än varannan eller var tredje dag. Du kan dock gärna löpträna under vilodagarna.

LÖP INTE FÖR MYCKET den första månaden som du styrketränar. Löpträna som du brukar göra. Kroppen behöver vänja sig en period vid övningarna.

GÖR ALLA ÖVNINGARNA och inte bara den som botar dina nuvarande problem. Som löpare är det viktigt att vara stark i hela kroppen.

ÖVNING	VECKA 1–4	VECKA 5–8	VECKA 9–12
1	2 gånger per ben	3 gånger per ben	3 gånger per ben
2	Ingen	2 x 15 per ben	3 x 15 per ben
3	2 x 15 per ben med ett tunt gummiband	3 x 15 per ben med ett tunt gummiband	3 x 15 per ben med ett tjockt gummiband
4	2 x 15 med bägge fötterna i golvet	1 x 15 med bägge fötterna i golvet, 2–4 x 10 sek "cykling"	1 x 15 med bägge fötterna i golvet, 4 x 15 sek "cykling"
5	1 x håll samma ställning så länge som möjligt	2 x håll samma ställning så länge som möjligt	3 x håll samma ställning så länge som möjligt
6	3 x 10 med resp. ben	3 x 15 med resp. ben	3 x 15 med resp. ben
7	2 x 15 per ben	3 x 15 per ben	3 x 10 per ben med hälarna utanför ett trappsteg