

BLI EN BÄTTRE LÖPARE

UNDER DE 23 TIMMAR
DU INTE LÖPTRÄNAR



Du blir så klart en bättre löpare bara du tar på dig löpskorna och ger dig ut och tränar. Men **din löpkapacitet kan förbättras även under den tid av dygnet då du inte tränar.** Springer du t.ex. i en timme så återstår hela 23 timmar av dygnet då du kan förbättra din form ytterligare. Allt ifrån rätt kost och lagom med vila till avstressning och alternativ träning gör dig till en bättre löpare.

1

ÄT DIG STRESS-FRI

Om du känner dig stressad på jobbet och/eller till vardags så kommer det också att gå ut över t.ex. din löpträning som kommer att upplevas mer krampaktig. Om så är fallet gäller det att vara extra uppmärksam på vad du äter eftersom kosten påverkar hur du mår. Stress är ohälsosamt för kroppen eftersom den bl.a. gör att det utsöndras mer av stresshormonet kortisol, vilket i sin tur gör att bukfetman ökar. Mandlar, vitkål, fet fisk och ärter är bra källor till magnesium, C-vitamin, kostfibrer, omega-3-fett och B-vitamin, som bl.a. förebygger stress.

LÄS MER HÄR:
[aktivtraning.se/
kost/at-dig-till-
mindre-stress](http://aktivtraning.se/kost/at-dig-till-mindre-stress)



FÖR EN TRÄNINGSDAGBOK

För att bli en bättre löpare är det viktigt att du stannar upp ibland och utvärderar din löpträning. Utvecklas din löpkapacitet, känner du dig uttråkad eller löper du för snabbt? För att hålla koll på detta är en träningsdagbok ett bra verktyg. I den kan du t.ex. registrera distans, tempo, puls, ev. skador

och hur du upplever att din löpning fungerar. Det ger dig en bra överblick så att du kan planera din fortsatta löpträning. Dagboken är dessutom ett bra motivationsverktyg. Det finns inget som är så motiverande som att lägga in data efter ett väl genomfört träningspass och djupanalysera sin träning.

3

SOV BRA OCH TILLRÄCKLIGT LÄNGE

En bra nattsömn är viktig för att du ska få ut maximalt av din träning. Om du inte får tillräckligt med sömn kommer det t.ex. snabbt att inverka negativt på din löpning. Det visar flera studier. Under den djupa sömnfasen bildas många av de tillväxthormoner som behövs för att muskler och annan vävnad ska kunna återhämta sig efter träning. Lider du av sömnbrist får du betydligt svårare att bygga större muskler – och skaderisken ökar. För de flesta vuxna människor är 7-8 timmars sömn tillräckligt, medan det däremot kan gå ut över hälsan om man sover mindre eller mer än så.

4

Rätt kosttaktik. För att du ska tillgodogöra dig träningen behöver du äta bra. Om du ser till att äta direkt efter träningspasset utnyttjar du det "öppna fönstret" då muskelcellerna är extra mottagliga för att ta upp glukos i form av snabba kolhydrater. Om du dessutom ser till att få i dig rikligt med protein kommer musklerna att få nytt byggmaterial vilket främjar återhämtningen. En bra återhämtningsmåltid består både av kolhydrater och protein.

5

HÅLL IGÅNG UNDER
ÅTERHÄMTNINGSAFASSEN

Det är viktigt att du ger dig själv möjlighet att återhämta dig efter dina löprundor så att musklerna kan bygga upp sig och bli starkare igen. Kroppen är nämligen konstruerad så att den bygger upp sig under återhämtningsfasen till en nivå som är bättre än före träningspassen. Denna princip kallas på fackspråk för superkompensation. Om kroppen inte får tillräckligt med vila

innan den utsätts för hård träning igen så bryts den ned och blir svagare. Men det är samtidigt viktigt att vilan är lagom lång. En del löpare har en tendens att vila lite för mycket. Studier visar att personer som har sprungit en runda blir lite väl passiva under resten av dagen. Du kan gärna ta en promenad eller använda trapporna i stället för hissen även efter en löprunda.

6

FÖRBERED
DIG MENTALT

Det är viktigt att du har klart för dig varför du tränar för att du ska hålla träningslusten vid liv. Det kan vara bra att sätta sig ned ibland och reflektera över sin träning. Varför löptränar du egentligen? Är det för att gå ned i vikt eller för att du har anmält dig till en tävling? Är det den sociala aspekten som lockar? Vill du sätta nytt personbästa eller löptränar du för att hålla dig ung längre? Skälen kan som sagt vara en kombination av många

olika faktorer, men det är bra att förbereda sig mentalt och vara på det klara med varför man t.ex. löptränar och om insatsen motsvarar målsättningen. Ställ dig också frågan: vilket är mitt drömmål? Är det att löpa milen, halv- eller helmaraton, eller är det kanske att delta i ett bergslopp i Alperna? Oavsett vad svaret blir så kommer du att få bättre träningsinsikt – och mer motivation – genom att svara på dessa frågor.

7 VÄXLA UPP

Var det länge sedan du köpte nya löparskor? Eller är det dags att köpa en ny snygg löparjacka? Att köpa nya prylar, kläder och skor har flera syften. För det första kan det vara nödvändigt eftersom

dina gamla saker är utslitna. Men lika viktigt är att du kan få en rejäl motivationsboost som gör att du blir mer motiverad att fortsätta löpträna. Nya prylar kan också vara en form av belöning eller ett

lockbete. Du kan till exempel bestämma att om du följer din träningsplan en period och inte missar något träningspass så har du gjort dig förtjänt av att uppgradera löpargarderoben.



Löp vidare i cyberspace och utmana dina löparkompisar. Många löpare blir motiverade av alla träningsappar och sociala löparsajter (t.ex. Endomondo och Nike+ Running) som finns samt av diverse andra löparforum på nätet. Att utväxla och dela erfarenheter med andra, lägga upp löprundor, utmana varandra, sätta upp mål och allt möjligt annat ger löpningen en skjuts framåt. Inte bara för att det är roligt – det gör också att du blir mer fokuserad och målmedveten. Men tänk på att de du involverar själva ska vara intresserade och ha lust att engagera sig.



9

Stärk bålen. Många löpare har insett fördelen med att träna bålen och den s.k. coremuskulaturen. Det handlar om musklerna runt magen, ryggen och höfterna. Denna form av styrketräning har visat sig vara bra för löpare som annars belastar kroppen rätt ensidigt när de springer. Om du stärker bålen blir du mer motståndskraftig och kan förebygga många löparskador. Övningar som plankan i alla dess varianter, benböjningar och utfallssteg är t.ex. bra för bålen. Coreträningen kan göras antingen före eller efter löprundan – eller vid någon annan lämplig tidpunkt.

FÅ MER
INSPIRATION PÅ:
aktivtraning.se

10

LEV SUNT - OCH HÅLL VIKTEN

Det finns många sätt att "fira" ett bra löppass, men tänk på att kaloriförbränningen under en löprunda är begränsad. De kalorier du gör av med under en halvtimmes löpning fyller du snabbt på igen om du äter en chokladbit efteråt. På det hela taget kan du räkna med många positiva effekter om du lever hälsosamt och håller vikten. En tumregel säger att du för varje kilo du går ned i vikt, kan springa 2-3 sekunder snabbare per kilometer. Utan att bli allt för fanatisk kan du följa dessa allmänna kostråd: ät mycket grönsaker, fisk och magert kött, håll igen med stärkelse-rik mat som pasta, ris och potatis och var mycket sparsam när det gäller alkohol.

AKTIVTRANING.SE

DECEMBER 2014 **67**

