

# LØP

FORTERE  
OG SMARTE  
... UTEN  
SKADER



AKTIVTRENING.COM

Måten du løper på – det som kalles løpestilen – kan ha store konsekvenser for både fart og skaderisiko. Er den helt feil, kan løpestilen i verste fall resultere i varige belastningsskader. Derfor kan det absolutt lønne seg å få sjekket løpestilen og få rettet opp dårlige vaner. Forbedringene avhenger av hvor rusten stilen din er. Men det er ingen tvil om at du har **BEDRE TIDER** i vente hvis du kan endre løpestilen fra ”sikksakker”, ”lengdehopper” eller ”blekksprut” til en strømlinjeformet rakett. I tillegg vil du løpe **MER EFFEKTIVT**, og risikoen for **SKADER** vil også gå i riktig retning. Det er lett å forbedre løpestilen hvis du er oppmerksom og jobber målrettet. I tillegg kan stilen trenes opp med kjernetrening, bakkeløping og utstrekning.

**SLIK SJEKKER  
DU LØPESTILEN**
JULI 2012 **17**





# FINN LØPEFEILEN

Du kan **GJØRE MANGE FEIL NÅR DU LØPER**, men de fleste faller inn under en av disse kategoriene.

## Tramperen

**KJENNETEGN:** Du tar lange og veldig tunge skritt, som betyr at foten er lenge i bakken for hvert skritt. Den trampende løpestilen er utbredt blant tunge og urutinerte løpere.

**PROBLEM:** Løpestilen er både meget energikrevende og belastende. For hvert skritt absorberer kroppen opptil fire ganger din egen kroppsvekt. **Når skrittene blir lange og tunge, blir slaget opp gjennom kroppen enda hardere.** Over tid vil det gi skader som løperkne og skinnebeinsbetennelse.

**LØSNING:** Øv deg på å ta flere og raskere skritt. Suppler gjerne løpetreningen med korte spurter i høy, men kontrollert fart og med pauser på 1–2 minutter, eller løp på tredemølle med en helling på mer enn fem prosent. **På den måten tvinger du kroppen til å løfte føttene raskere.** Gjør 6–8 repetisjoner av denne øvelsen 1–2 ganger per uke.

## Sikksakkeren

**KJENNETEGN:** Armene svinger fra side til side inn foran brystet når du løper. **Den kraftige bevegelsen forplanter seg til beina, som begynner å krysse inn foran hverandre.** Resultatet blir at kroppen svinger fra side til side.

**PROBLEM:** Rotasjonen frem og tilbake sliter på muskulaturen i hofter og rygg. Den lite hensiktsmessige løpestilen eksponerer hoften og den nederste delen av ryggen for belastningsskader.

**LØSNING:** Prøv å tenke deg at armene går på skinner. Vinkelen mellom over- og underarm skal være 90 grader. Skuldrene er motoren, og det er her bevegelsen skal starte. Vær oppmerksom på løpestilen under løpeturen, og få armene tilbake på "skinner" hvis du glemmer deg bort. **Du kan også drive koordinasjonstrening med fokus på armbevegelsen.** Se eventuelt neste side for relevante øvelser.

## Lengdehopperen

**KJENNETEGN:** Man skulle kanskje tro at lange, springende skritt er av det gode, men nei. Det krever mer tid og energi å hoppe opp i luften i stedet for fremover langs veien. **Og belastningen på kroppen er hard.**

**PROBLEM:** Som tramperen er denne feilslåtte løpestilen hard kost for kroppen, som må absorbere voldsomme støt. Løperkne, hælspore og betennelse i akillessenen er blant de fæle skadene som denne feilen kan føre til.

**LØSNING:** Beveg armene raskere. Beina følger armbevegelsene. Den kjente løpetreneren Jack Daniels kom frem til at **man bør løpe med omtrent 180 skritt i minuttet**, altså 90 skritt på hver fot. Det gir kortere skritt, noe som sparer energi og minimaliserer skaderisikoen, slik at du kan løpe både fortere og lenger. Regelen gjelder de fleste, men du kan godt løpe med litt færre skritt per minutt hvis du ikke er blant de raskeste.



## SLIK SJEKKER DU LØPESTILEN

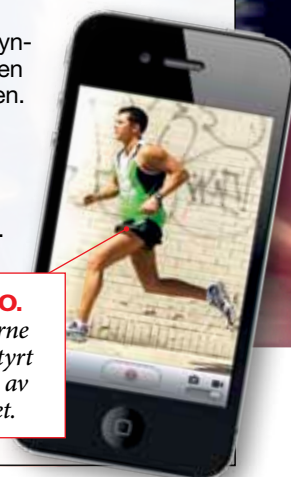
Film deg selv med et kamera eller telefonen, eller få en kamerat til å gjøre det. Eneste krav til videoutstyr er at kvaliteten er god nok til at du kan følge bevegelsen når du spiller av i langsom film. Har du en treningspartner, kan dere også evaluere hverandres løpestil.

- Finn først et sted der du kan få riktig vinkel på løpestilen – både forfra og fra siden. Det kan være enten på en flat og rund strekning eller på en tredemølle.
- Prøv å få gode bilder av hele kroppen. Unngå flagrende bukser og overdel, som kan komme til å skjule holdningen din.
- Pass på at du er skikkelig varm før du starter. Er du ikke det, blir løpestilen ofte unaturlig.

- Det kan være en uvant situasjon å bli filmet mens du løper. Løp som du pleier, både stilmessig og i samme tempo. Løpestilen endrer seg ofte med tempoet.
- Gjør gjerne et opptak på begynnelsen og slutten av treningsøkten. De verste unotene dukker helst opp når musklene er ordentlig slitne.

### MOBILVIDEO.

De fleste moderne telefoner er utstyrt med et kamera av brukbar kvalitet.



## Blekkspruten

**KJENNETEGN:** Armene går som vindmøller, og beina går i hver sin retning. Dette er en typisk begynnerstil, men kan også ses hos mer rutinerne løpere mot slutten av et løp når kreftene begynner å ta slutt.

**PROBLEM:** Løpestilen går utover farten, fordi bein og armer motarbeider kroppens naturlige bevegelser, og du sløser med kreftene. Samtidig belastes kne, bekken og rygg, noe som på sikt kan føre til problemer med ryggen.

**LØSNING:** Styrk kroppskjernen. Klassiske kjerneøvelser som situps og ryggbøyninger, planken og øvelser på store treningsballer er effektiv medisin mot "blekkspruten". Legg inn 15 minutters kjerne trening etter løpetreningen 2–3 ganger per uke. Vær også oppmerksom på at armene skal gå "på skinner" som beskrevet under "siksakkeren".

## Hissigproppen

**KJENNETEGN:** Skuldrene er heist helt opp til ørene, hodet er lett foroverbøyd og armene har T. rex-stilling. Det er gjerne løpere med nakke- og skuldrespenninger fra kontorarbeid eller lignende som løper rundt og ser sinna ut.

**PROBLEM:** Anspenheten kan føre til vond nakke og skuldre, og plagene kan forplante seg til hele kroppen. Det gjør vondt og ødelegger treningsgleden.

**LØSNING:** Vær oppmerksom på løpestilen, få ned skuldrene, og hold deg rank. Suppler med strekkøvelser, pilates og yoga. Spente muskler trenger mer mykhet. Orker du ikke lagtrening, kan du strekke ut hjemme hos deg selv.

## Den sittende

**KJENNETEGN:** I takt med at du begynner å bli utmattet, begynner hoftepartiet å trekkes mot bakken, og du vil etter hvert løpe i en nærmest sittende stilling. "Den sittende" finner du gjerne blant langdistanseløpere, og har du sett maraton, finner du gjerne de første allerede i midten av elitfeltet.

**PROBLEM:** Den hengende hoften koster energi og legger økt press på beinmuskulaturen. Det kan føre til belastningsskader i baklårsmuskelen og slitasjeskader i ryggen.

**LØSNING:** Når hoften begynner å synke, er det et tegn på svak kjernemuskulatur. Tren kjernemuskulaturen 2–3 ganger per uke, som for "blekkspruten".

**BLI EN BEDRE LØPER**



# EN PERFEKT LØPESTIL

God løpestil handler om å **OMDANNE MEST MULIG ENERGI TIL FREMDRIFT**. For å få til det er det enkelte ting du må være oppmerksom på i hver av de tre fasene av løpsteget. Det handler særlig om kroppsholdning og stegavvikling, altså hvordan foten treffer bakken for hvert skritt.



## FRASPARTET

Når du løper, bør kroppen bøyes litt fremover slik at du får litt overbalanse. Det gir bedre fremdrift. Det skal gå en rett linje fra hode til fot. Underarm og overarm skal være bøyd i tilnærmet 90 graders vinkel i albuen og bevege seg i en rett linje parallelt med kroppen.

Unngå å ha knekk i hoften. Rent energiøkonomisk reduserer det kraften i frasparket ettersom kroppen i høyere grad vil kjempe mot tyngdekraften.

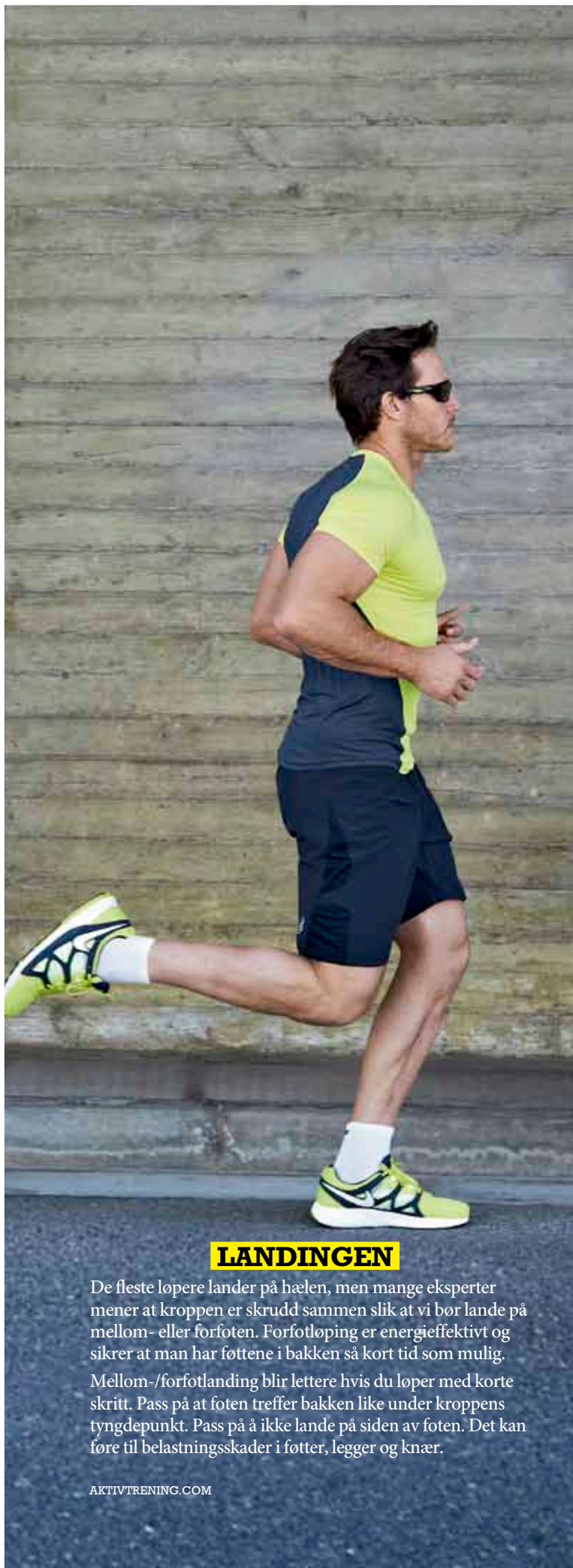


## SVEVEFASEN

Hold svevefasen i så lang tid at skrittfrekvensen ligger på 90 steg per bein, eller 180 i alt. Armene skal holdes i 90 grader, og fremdriften i armene skal komme fra skuldrene, ikke albuen.

Unngå å hoppe for mye oppover. Tyngdekraften er nådeløs og sluker energi, samtidig som du utsettes for harde støt hver gang du lander. Støtene forplanter seg gjennom hele kroppen og kan føre til skader.





## LANDINGEN

De fleste løpere lander på hælen, men mange eksperter mener at kroppen er skrudd sammen slik at vi bør lande på mellom- eller forfoten. Forfotløping er energieffektivt og sikrer at man har føttene i bakken så kort tid som mulig.

Mellom-/forfotlanding blir lettere hvis du løper med korte skritt. Pass på at foten treffer bakken like under kroppens tyngdepunkt. Pass på å ikke lande på siden av foten. Det kan føre til belastningsskader i føtter, legger og knær.

AKTIVTRENING.COM

# 8 snarveier til bedre løping

Det er **MANGE MÅTER** å bli bedre på.

## 1 INTERVALLTRENING.

Særlig korte spurtintervaller og **bakkespurter på 25–40 sekunder** har vist seg å kunne forbedre løpestilen. Når du løper i høyt tempo, trener du automatisk forfotlanding, skrittfrekvens og armbruk som fremdrifts-verktøy.

## 2 TREN KROPPSKJERNEN.

En sterk kjernemuskulatur, altså musklene i mage og rygg, hindrer at du synker sammen når du begynner å bli sliten. **Muskler og sener er forbundet med hverandre** og utgjør et elastisk system. Jo sterkere elastikk, desto mindre blir energitapet. Pass derfor på å trene mage og rygg. Det behøver ikke å ta så lang tid. 10–15 minutters trening på stuegulvet etter løpetreningen er tilstrekkelig.

## 3 TREN KOORDINASJON.

Ved å trene opp kroppen i optimale bevegelsesmønstre, vil den langsomt og ubevisst gjøre det automatisk når du løper. Grunnøvelsene er to gamle kjenninger fra gymnastikktimene, nemlig **hælsparke** og **høye kneløft**. **Sørg for å trekke beinet aktivt opp i stedet for å sparke slapt bakover**. "Fotleddjogging" der du gjør små trippende skritt og lander og sparker fra med forfoten, er også effektivt. I alle øvelsene gjelder det å la armene gå "på skinner", holde hoften frem og ha en rank holdning.

## 4 HUSK SMIDIGHETEN.

Hvis du trener mye eller tilbringer hele dagen ved et skrivebord, blir kroppen stiv og lite fleksibel. Det påvirker løpestilen. **Derfor er det viktig å gjøre strekkøvelser**. Yoga er et godt hjelpemiddel for å myke opp stive muskler og gjenvinne tapt smidighet.

## 5 OPPMERKSOMHET, OPPMERKSOMHET, OPPMERKSOMHET.

Når kroppen er sliten, vil den lett få feil bevegelsesmønstre. **Du vil for eksempel falle sammen i hoftene**. Feilene skjer ubevisst. Men hvis du korrigerer så snart du blir klar over at armene begynner å dingle slapt langs siden eller at skrittene blir for lange og tunge, vil kroppen til slutt velge de nye og bedre bevegelsesmønstrene av seg selv.

## 6 KAST SKOENE.

En ny trend går ut på at folk dropper løpeskoene og enten løper barbeint eller i minimalistiske løpesko uten støtdemping og støtte. **Dette får deg fremover på foten** og gir en raskere stegavvikling. Dette er imidlertid belastende for leggmuskelen, akillesenen og svangsenen, så gå forsiktig til verks.

## 7 LØP MYE.

Bare det at kroppen blir fortrolig med å løpe, bidrar til å forbedre løpestilen, og **jo mer du løper, desto mer optimal blir løpestilen, helt automatisk**. Løpetrening i seg selv er likevel ikke nok til at du får en optimal løpestil. Hvis du allerede trener 2–3 ganger per uke og likevel har feil i løpestilen, blir du nødt til å fokusere på trening av kjerne-muskulaturen, koordinasjons-øvelser og bevissthet rundt løpestilen når du trener.

## 8 DU ER IKKE PERFEKT.

Oppskriften på den perfekte løpestilen finnes strengt tatt ikke. **Kroppbygning og genetikk har også betydning for hva som er den mest hensiktsmessige løpestilen nettopp for deg**. Likevel finnes det trolig ting du kan rette litt på. På samme måte vil riktig fokus og målrettet trening kunne gjøre deg til en bedre løper.