




Underlag för alla syften

	Asfalt	Löpband	Grusvägar	Löparbanor
Underlag				
Underlag	Asfalt består av grus och krossad sten blandat med tjära. Det täcker de flesta svenska vägar och är många löparens favorit-underlag.	Löpband finns såväl på gym som för hemma-bruk. Hastigheten och lutningen kan varieras; i övrigt är det bara att följa med.	Grusade vägar finns ofta i stadsparker och lite överallt ute på landsbygden. Vägar varierar i grovhet, jämnhet, och hur hårt packade de är.	Friddrottsarenor finns runt om i landet och de flesta är öppna för allmänheten. Löparbanorna är ofta gjorda av tårtan – ett mjukt och fjädrande material.
Fördelar	Asfalten är förutsägbar och jämn. Den är hård och ger ett bra gensvar för varje löpsteg.	Löpbandet är platt och jämnt och ger bra stötdämpning. Dessutom landar man automatiskt längre fram på foten eftersom bandet rullar. Det är bra för löpstilen. Ytterligare en fördel är att man kan styra både hastigheten och lutningsgraden.	Grusvägarna gör att löpningen blir omväxlande – en del vägar är hårda och fasta, andra är lösa och ojämna. Det gör att koordinationen skärps och att man tvingas använda flera muskelgrupper när man springer. Belastningen på benen varierar också för varje steg.	100 % jämnt och flackt underlag. Stötdämpningen och responsen på löparbanorna är optimal och det är upplagt för fartfyllda löprundor. 400-meterssträckningen gör att banorna passar perfekt till intervallträning.
Nackdelar	Asfaltens hårdhet innebär att det blir en hel del belastning på knän och höfter. Dessutom blir belastningen rätt ensidig under en asfaltsrunda, vilket också ökar risken för överbelastningsskador. Det är också viktigt att komma ihåg att asfaltsvägarna ofta lutar lite utåt och att det belastar benen ännu mer.	Belastningen är rätt ensidig och även om själva underlaget är absorberande så kan man utveckla överbelastningsskador på sikt. Tänk på att avsaknaden av vindmotstånd gör att det går snabbare på bandet. Det går därför inte att jämföra prestationen på löpbandet med väglöpning.	Risken för akuta skador, t.ex. stukade fotleder, är större på ojämna underlag. Lösa underlag, där foten glider en aning för varje steg, är inte heller något snabbt underlag och det kan kännas jobbigare om man inte är van vid det.	Även om underlaget är stötdämpande så blir belastningen på löparbanorna rätt ensidig. Dessutom innebär kurvorna på banan att man pressar den sidan av kroppen som ligger innerst i kurvorna extra mycket (oftast den vänstra).
Passar till	Allt från lugna löprundor till tempo- och intervallpass.	Strukturerad träning, backträning och rehabilitering.	Allt från lugna löprundor till tempopass.	Intervall- och sprintträning.
Betyg	Hårdhet: ★★★★★ Snabbhet: ★★★★★ Skaderisk: ★★★★★	Hårdhet: ★★☆☆☆ Snabbhet: ★★★★★ Skaderisk: ★★☆☆☆	Hårdhet: ★★★★★ Snabbhet: ★★★★★ Skaderisk: ★★★★★	Hårdhet: ★★★★★ Snabbhet: ★★★★★ Skaderisk: ★★★★★

Du bör välja ett underlag som passar till det du vill uppnå med din träning. Men det gäller också att variera underlag under veckans löprundor. DET ÄR BRA FÖR DINA MUSKLER OCH DIN LÖPSTIL och gör dig till en bättre löpare. Dessutom blir skaderisken mindre.

Gräs	Trottoarer	Sand	Terrängslingsor	Klippstigar
				
Stora gräsytor hittar man i parker och på fotbollsplaner. Arealen är ofta begränsad och det är därför svårt att springa långt på gräs.	Trottoarer är ofta gjorda av betong, vilket är ett av de hårdaste underlag man kan löpa på.	Sandstränder finns längs stora delar av den svenska kusten. Den torra strandsanden är ett extremt mjukt underlag som suger kraften ur benen.	Skogsstigar är ett av de mest varierade underlag man kan löpa på. Det består av jord, rötter, stenar, grenar m.m. och kan vara såväl mjukt som fast.	Klippstigar bjuder på extremt omväxlande terräng med löst grus och lösa stenar, vilket gör att löpstilen blir mycket varierad.
Gräs ger utmärkt stötdämpning och ju längre och tätare gräsmattan är, desto bättre är det. Om man löper barfota ger gräset effektiv styrketräning för fötter och ben, och även koordinationen och fränskjutet tränas.	Förutsägbar och relativt jämn yta med bra respons och effektivt avstamp.	Flera olika muskelgrupper aktiveras och senor och senfästen i fötter, knän och vrister stärks. Löpning i sand ger därför effektiv styrketräning för löpmusklerna.	Skogsstigar är överlag mjuka och stötdämpande. Det ojämna underlaget gör att man tvingas ta kortare steg och därmed flyttas också belastningen. Dessutom tränas både koordinationen, balansen och stabiliteten.	Det bitvis hårda och ojämna underlaget gör att det blir jobbigt att löpa eftersom man hela tiden måste läsa av sträckan. Det gör i sin tur att koordinationen, styrkan och balansen tränas. Alla upp- och nedförsbackar är också effektiva för konditionen.
Högt gräs är tungt att löpa i och gör att belastningen ökar på hälsenor och vader. Dessutom kan man göra illa fötterna på vassa föremål som ligger gömda i gräset.	Betong är mycket hårdare än asfalt och det ger en kraftigare stötchock upp genom benen för varje steg man tar. Dessutom kan andra fotgängare vara i vägen på trottoaren.	Sand är ett mycket instabilt underlag som ställer höga krav på leder och senor. I synnerhet hälsenorna och vaderna belastas varje gång foten sjunker ned i den mjuka sanden.	Risken för akuta skador är stor – i synnerhet om man inte är van vid att löpa i skogen. Eftersom flera muskelgrupper aktiveras kan man få mer träningsvärk än normalt om man sätter igång för snabbt med att löpa i skogen. Terrängen gör också att man inte kan löpa speciellt snabbt.	Underlaget är bitvis hårt och därför blir belastningen hög på leder och senor i fötter, knän och höfter. Risken för fotledsvrickningar är också hög. Det krävs därför en lång tillvänningsperiod för att löpa på klippstigar, och man bör inte göra det mer än en gång i veckan.
Uppvärmning och sprintträning.	Bör undvikas, men kan utnyttjas till lugna löprundor.	Specialträning, t.ex. tiosekundersruscher eller löpskolning.	Terränglöpning och backintervaller.	Obanad terränglöpning och backintervaller.
Hårdhet: ★★☆☆☆ Snabbhet: ★★☆☆☆ Skaderisk: ★★☆☆☆	Hårdhet: ★★★★★ Snabbhet: ★★★★★ Skaderisk: ★★★★★	Hårdhet: ★★★★★ Snabbhet: ★★★★★ Skaderisk: ★★★★★	Hårdhet: ★★☆☆☆ Snabbhet: ★★☆☆☆ Skaderisk: ★★☆☆☆	Hårdhet: ★★★★★ Snabbhet: ★★★★★ Skaderisk: ★★★★★