

Forbedre løpestilen

og løp raskere, mer

effektivt og uten skader



FÅ
SUPER
STIL!

Måten du løper på – den såkalte løpestilen – har avgjørende betydning for resultatene dine. Får du forbedret den og rettet de verste feilene, vil du løpe både raskere og mer effektivt, samtidig som risikoen for å bli skadet reduseres. **Og det er ikke vanskelig. Det er mange små knapper du kan skru på.** Vi viser deg de viktigste.

Løping er egentlig en ganske enkel aktivitet. Et bein foran det andre, og så er det bare å holde det gående. I motsetning til tekniske idrettsgrener som for eksempel svømming og golf, som krever grundig opplæring av et komplekst bevegelsesmønster, er løping noe vi har praktisert nesten siden vi klarte å gå, og det føles lett og naturlig. Men selv om alle kan løpe, er det ikke alle som løper like flott eller effektivt. Prøv for eksempel å se på feltet i et mosjonsløp. Først kommer eliten. Lette, svevende, effektive og grasiøse. Bakerst ser det ganske annerledes ut. Der virker

løperne på en eller annen måte mindre effektive. De er tyngre, mer hoppende, slepende eller uryddige. Mye av det handler selvfølgelig om forskjeller i kroppsvekt, styrke, smidighet og kondisjon, men en stor del av den observerte forskjellen kan også relateres til løpestilen.

Løpestilen sier noe om hvordan du avviker hele løpebevegelsen. Altså det totale bildet av hvordan du beveger deg i løpeskoene, helt fra hvordan foten treffer bakken og lengden på stegene til kroppsholdning og posisjonen til armer og hode.

Effektiv løpestil gir effektiv løping

Løpestilen påvirker hvor effektivt du løper, og god løpestil kan sammenlignes med en dyr sportsbil. Der sørger alt fra dekktrykk og fjæring til det aerodynamiske karosseriet for at den energien motoren skaper, omsettes til fremdrift. I den andre enden kan dårlig løpestil sammenlignes med en gammel 2CV. Du kan kanskje presse inn en kraftig motor i bilen, men hele konstruksjonen med myk fjæring, slitne dører, smale dekk og løs styring vil bety at kreftene ikke utnyttes særlig godt, og at bilen raskt rister i stykker.

Med en dårlig løpestil vil mye av kreftene bli brukt til alt annet enn å komme deg framover, for eksempel å svinge med armene eller bevege på hodet. I tillegg til at det er sløsing med kreftene, kan uhensiktsmessig løpestil gi smerter i nakke, korsrygg eller legger og på sikt føre til overbelastningsskader.

Det er derfor god grunn til å jobbe med løpestilen, spesielt hvis du er fersk i løpeskoene og sliter med stil-messige barnesykdommer. Men det er viktig å gjøre det riktig, for god løpestil er ikke noe du klarer å tillegge deg fra en dag til den neste. Begynner du å forsere bevegelsesmønsteret ditt, kan det ha motsatt effekt og gi stølhet og skader. Løpestilen bør endres gradvis ved at du blir oppmerksom på feilene du begår, får styrket områder der du er svak og får løpt masse.

Tre steg til god stil

Hvert løpesteg består av tre faser. Slik får du kontroll på dem.



HER BØR DU JUSTERE

Hvert skritt du tar i løpeskoene, består av **tre faser**. En frasparkfase, en svevefase og en landingsfase. Det gjelder derfor å holde den gode, effektive løpestilen gjennom alle fasene, og det handler ikke bare om bein og føtter, men om hele kroppen.

HOFTENE

Hoftene bør være åpne, som det heter. Det betyr at de bør være skjøvet godt fram, slik at kroppsholdningen blir rett og beina kan jobbe så fritt som mulig. Mange har en tendens til å «henge» i hoftene og løpe i en slags sittende stilling, spesielt når de blir slitne. Det går ut over steglengden og øker tendensen til å sette foten i bakken langt foran kroppen.

Slik justerer du det: Hengende hofter er ofte resultat av svake kjerne- og rumpemusklér, så styrketrening er veien å gå. Gode styrkeøvelser er utfall, step-up og knebøy, som forbedrer kjernestyrken, samtidig som bevegelsesmønsteret kan minne om løping.

HODE

En god løpestil er en rett løpestil, der det går en rett linje fra hodet og hele veien ned gjennom kroppen. Hodet bør derfor holdes rolig og i forlengelse av nakken uten å bli skjøvet framover, svinge fra side til side eller være anspent i et spesielt uttrykk.

Slik justerer du det: Se et par meter foran deg i stedet for ned i bakken. Slapp av i kjevene – spenninger der vil ofte forplante seg til nakke og skuldre – og fokuser på å trekke pusten dypt og rytmisk.

1

FRASPARKFASEN

Når du løfter beinet fra bakken, bør du tenke på å trekke kneet opp i stedet for å sparke for mye bakover. Lener du deg samtidig litt fram, gjør det at du «faller» naturlig inn i neste skritt.

BEIN

Beina dine bør jobbe fritt og effektivt under løping. Mange har en tendens til å ta veldig lange skritt, men i motsetning til hva man kanskje tror, er ikke det så lurt. De lange skrittene gir en hoppende løpestil, som både er belastende og ineffektiv – energien brukes på å hoppe opp i stedet for fram. I tillegg betyr de lange skrittene også at føttene treffer bakken langt foran kroppen, noe som fører til en treg stegavvikling, der tiden foten er i bakken fra landing til fraspark blir veldig lang.

Slik justerer du det: Det kan være en god idé helt bevisst å prøve å ta kortere og flere skritt når du løper. Helst bør den såkalte stegfrekvensen være på 160–180 skritt i minuttet, avhengig av farten. Mange klokker kan telle skritt – ellers gjøres det relativt enkelt manuelt ved å telle antall skritt på et av beina og gange med to.

ARMER

Helst bør armene være bøyd cirka 90 grader i albuen og bevege seg rett fram langs kroppen når du løper. Feilen er ofte at man bøyer mer enn 90 grader i albuen og fører armene inn foran kroppen.

De bøyde armene forplanter seg ofte til spenninger i skuldrene, og sender armene inn foran kroppen i stedet for langs den. Det motvirker den framoverrettede bevegelsen i løpingen og vil ofte føre til energikrevende rotasjon i overkroppen og vridninger i hoftene.

Slik justerer du det: Oppmerksomhet er viktig, og det gjelder å være avslappet i nakke og skuldre. I tillegg kan du aktivt trene armbevegelsen med en enkel oppvarmingsøvelse der du stående svinger armene fram og tilbake langs kroppen. Hold høy frekvens, og fokuser på å slappe av i hendene og ikke rotere i skuldrene og overkroppen. Gjør dette 2–3 x 30 sekunder før løpeturen.

2

SVEVEFASEN

Svevefasen skal være så lang som mulig, men lengden skal skyldes spenstige, kraftige fraspark, ikke overdrevent lange skritt. Pass på at du ikke hopper for mye opp, men i stedet fokuserer på å komme framover.

RETT OPP

- OG FÅ BEDRE LØPESTIL

FØTTER

Aktiviteten i beina påvirker i høy grad aktiviteten i føttene, og også her er de lange skrittene, der beinet settes i bakken langt foran kroppen, et problem. De vil føre til kraftig hællanding og treg stegavvikling. Helst bør føttene treffe bakken under tyngdepunktet i kroppen. Om du lander på hælen, midtfoten eller forfoten, betyr ikke så mye så lenge foten treffer bakken rett under kroppens tyngdepunkt.

Slik justerer du det: Skru opp stegfrekvensen, og prøv å lene deg litt fram når du løper. Det vil som regel bety høyere stegfrekvens og landing lenger inne under kroppen.

HENDER

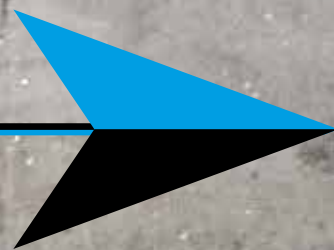
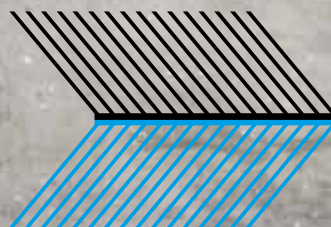
Knytter du hendene hardt når du løper, koster det krefter, samtidig som spenningen fort vil forplante seg til skuldre og nakke. Tenk i stedet på å knytte hendene lett, som om du holder et egg som kan knuse.

Slik justerer du det: Vær oppmerksom på hendene under løpeturen. Du kan prøve å løpe med en liten pinne eller noe lignende i hånda. Du må bare holde den så hardt at du ikke mister den.

3

LANDINGSFASEN

Land under kroppens tyngdepunkt. Det reduserer støtet opp gjennom kroppen, samtidig som du raskere beveger deg over i frasparkfasen igjen. Det reduserer den såkalte kontakt-tiden, tiden foten din er i bakken ved hvert skritt.



SJU ANDRE VEIER TIL BEDRE STIL

I tillegg til fokuspunktene og øvelsene vi har beskrevet, kan du påvirke og justere løpestilen gjennom andre mer indirekte måter:

1 LØP INTERVALLER
Spesielt korte spurtintervaller og bakkeintervaller på 25–40 sekunder har vist seg å kunne forbedre løpestilen. **Når du løper i høy fart vil du naturlig trene rask stegavvikling, stegfrekvens og å bruke armene som fremdriftsverktøy.**

2 TREN KOORDINASJON
Ved å øve opp kroppen til å gjøre optimale bevegelsesmønstre vil den etter hvert gjøre det ubevisst når du løper. De beste øvelsene er to gamle kjenninger fra gymtimene – nemlig hælspark og høye kneløft. **Sørg for å trekke beinet aktivt opp framfor å sparke slapt bakover.**

Jogging på tærne, der du med små, trippende skritt lander og sparker fra med forfoten er også bra. Ved alle øvelsene bør du være oppmerksom på at armene går «på skinner», at hoften er skjøvet fram og at du holder kroppen rett.

Ta for eksempel disse koordinasjonsøvelsene som en del av den faste oppvarmingen før løpeturen.

3 OPPMERKSOMHET
Når kroppen er sliten, vil den ende opp med dårlige bevegelsesmønstre. For eksempel kan du lett synke ned i hoftene. Feilene skjer ubevisst. Venn deg derfor til med jevne mellomrom å gjennomføre en mental «helsjekk», der du tenker gjennom løpestilen fra hode til føtter og retter opp det du merker bør endres.

4 HUSK SMIDIGHETEN
Trener du mye, eller sitter du ved et skrivebord hele dagen, blir kroppen fort stiv og lite fleksibel. Det påvirker løpestilen. Husk derfor å strekke ut. **Yoga er et godt verktøy for å myke opp stive muskler og få tilbake smidigheten.**

5 DROPP SKOENE
Løp korte strekninger på 50–100 meter barbeint på en gressplen eller en sandstrand. Barfotløping får deg automatisk fram på foten og gir naturlig en raskere stegavvikling. Men det er belastende for leggmuskelen, akillesenen og fotbuen, så vær forsiktig.

6 LØP MYE
Bare det at kroppen blir fortrolig med å løpe, er med på å gi bedre løpestil, og **jo mer du løper, jo mer vil løpestilen automatisk bli forbedret.** Men løpetreningen fører ikke i seg selv til en perfekt løpestil. Hvis du allerede trener to–tre ganger i uka og likevel gjør mange stilfeil, bør du absolutt legge inn kjernetrening og koordinasjonsøvelser i treningen.

7 LØP PÅ STI
Løping på skogens små, kronglete og ujevne stier stiller helt andre krav til løpestilen. Det ujevne underlaget styrker anklene og knærne og får deg naturlig til å avvikle raskere og komme lenger fram på foten.



FÅ FILMET DEG SELV

Det er vanskelig å vurdere hvordan man selv løper, og mange har en tendens til å overvurdere sin egen løpestil. En effektiv vekker – og et godt verktøy å jobbe videre med – er å bli filmet mens du løper.

- Finn en rundløype eller en flat vei der dere kan filme fritt. Bli filmet både forfra, bakfra og fra siden, og sørg for å få med hele kroppen.
- Unngå å ha løst og flagrende tøy på, og sørg for at du har varmet opp skikkelig. Er musklene kalde, vil løpestilen ofte bli unaturlig.
- Løp fritt og naturlig, og prøv å bli filmet både i starten og i slutten av en lang, hard treningsøkt. De verste unotene har det med å dukke opp når kroppen er sliten.

DERFOR BØR DU JOBBE MED LØPESTILEN



BEDRE LØPEØKONOMI

En effektiv løpestil betyr at energien du sender ned i løpeskoene brukes til fremdrift. Dermed forbedres løpeøkonomien, og du vil «løpe lengre på literen». Sammen med kondisjonen og utholdenheten har det avgjørende betydning for hvor lenge du kan holde en gitt hastighet.



FÆRRE SKADER

Får du en god løpestil, flytter du belastningen bort fra legger og knær og minimerer spenninger i kroppen, samt unødvendige vridninger i hofter og korsrygg. Det vil redusere risikoen for overbelastningsskader.



HØYERE FART

En sterk kjerne, sterke bein og dermed en effektiv løpestil vil gi deg mer fart i beina. Skrittene blir raskere (og faktisk også lengre når du blir sterkere og mer spenstig), og hele kroppen bidrar til fremdrift framfor å holde deg tilbake. **AT**

FÅ SUPER STIL!