

Optimera din löpstil

och löp snabbare, mer

effektivt och undvik skador



BÄTTRE LÖPSTIL

Sättet du löper på – din så kallade löpstil – har stor betydelse för din löpning. Om du lyckas förbättra stilen och rättar till de största misstagen kommer du både att löpa snabbare och effektivare, samtidigt som risken för skador minskar. **Och det är inte särskilt svårt att lyckas. Det finns nämligen många små reglage du kan vrida på.** Här är de viktigaste.

Löpning kan verka som den enklaste aktiviteten i världen. Det är väl bara att sätta ned det ena benet framför det andra och sedan fortsätta med det. Till skillnad från tekniska idrottsgrenar som t.ex. simning och golf, som kräver grundlig inläring av ett komplext rörelsemönster, så är löpning något man ägnar sig åt redan från barnsben. Men även om alla kan springa så är det inte alla som löper lika effektivt. Tänk t.ex. på hur det kan se ut i ett motionslopp. Först kommer elitlöparna. Lätta, svävande, effektiva och strömlinjeformade.

Längre bak ser det lite annorlunda ut. Där verkar löp-
stegen inte vara lika effektiva. De är tyngre, mer hop-
pande, släpande och fladdriga. Mycket beror självklart
på skillnader i kroppsvikt, styrka, smidighet och kondi-
tion, men mycket kan också relateras till löpstilen.

Löpstilen säger en del om hur hela löprörelsen ser ut. Alltså helhetsbilden av hur man tar sig fram i löpskorna från det man sätter ned ena foten i marken, via längden på steget till kroppshållningen samt armar-
nas och huvudets position.

Effektiv löpstil, effektiv löpning

Löpstilen påverkar hur effektivt du löper, och en bra löpstil kan liknas vid en trimmad sportbil. I bilen bidrar allt från däcktryck och dämpning till den aerodynamiska karossen till att den energi motorn levererar omsätts till framåtdrift. En dålig löpstil kan istället jämföras med en gammal Citroën 2CV. Även om motorn i "Lillcittran" är stor gör hela dess konstruktion med mjuka fjädrar och smala däck, att krafterna inte utnyttjas särskilt bra och att bilen kränger i varje sväng.

En dålig löpstil innebär således att dina krafter i hög grad används till annat än framåtdrift, t.ex. till att pendla kraftigt med armarna eller vicka på huvudet. Förutom att en hel del krafter går till spillo kan en dålig löpstil resultera i värk i nacke, ländrygg, underben osv. som på sikt kan leda till överbelastningsskador.

Det finns således flera bra anledningar att börja jobba med löpstilen, särskilt om man nyligen börjat löpträna och riskerar att dra på sig onödiga "barnsjukdomar". Men det gäller att göra rätt från början eftersom en bra löpstil inte är något man skaffar sig från en dag till en annan. Om du ändrar ditt rörelsemönster för snabbt kan det få motsatt effekt och ge värk och skador. Löpstilen bör i stället ändras gradvis genom att du lägger märke till de misstag du begår, rättar till de områden där du uppvisar brister och löptränar ofta.

Tre viktiga faser

Varje löpsteg består av tre faser. Läs mer om dem här.



TRE FASER

Varje steg du tar när du springer består av **tre olika faser**. En frånskjutfas, en svävfas och en landningsfas. Det gäller därför att ha en bra och effektiv löpstil under alla dessa faser – och det handlar inte bara om benen och fötterna utan om hela kroppen.

HÖFTER

Höften ska vara "öppen". Dvs. den ska vara framåtskjuten så att kroppshållningen blir rak och benen kan jobba så fritt som möjligt. Många har en tendens att "hänga" med höften och löpa i en lätt sittande position, i synnerhet när de blir trötta. Det går ut över steglängden och ökar risken för att man ska sätta ned foten i marken framför kroppen.
Gör så här: En hängande höft är ofta resultatet av svaga bål- och sätesmuskler, och då kan det vara bra att styrketräna under en period. Bra styrkeövningar är utfallssteg, step-up och knäböj, vilka alla ställer krav på bålstyrkan samtidigt som rörelsemönstret liknar löpning.

HUVUD

En bra löpstil är en upprätt löpstil där det går en rak linje från huvudet och hela vägen ned genom kroppen. Huvudet ska hållas stilla som en naturlig förlängning av nacken utan att tippa framåt eller från sida till sida, och ansiktet ska inte vara ansträngt grimaserat.

Gör så här: Fäst blicken ett par meter längre fram i stället för rakt ned i marken. Slappna av i käkarna – spända käkar fortplantar sig nämligen ofta till nacke och axlar – och fokusera på att andas rytmiskt och djupt.

1

FRÅNSKJUTFAS

När du lämnar underlaget ska du tänka på att lyfta knät i stället för att sparka för mycket bakåt. Om du samtidigt lutar dig lite framåt kommer du att "falla" naturligt framåt till nästa steg.

BEN

Benen ska jobba fritt och effektivt när du springer. Många har en tendens att ta för långa steg, men till skillnad mot vad man kanske tror så är det inte särskilt ändamålsenligt. Långa steg leder till en hoppande löpstil som både ökar belastningen och är ineffektiv – energin går åt till att hoppa upp och ner i stället för att röra sig framåt. En onödigt lång steglängd innebär också att fötterna sätts ned i marken en bra bit framför kroppen, vilket i sin tur leder till en långsammare stegavveckling där fotens markkontakttid från landning till frånskjut blir längre.

Gör så här: I det här fallet är det oftast bättre att ta kortare och fler steg när man springer. Helst bör den så kallade stegfrekvensen ligga på 160–180 steg i minuten lite beroende på tempo. Många typer av träningsklockor kan räkna steg – annars kan det göras relativt enkelt genom att man räknar antalet steg med det ena benet och multiplicera den siffran med två.

ARMAR

Armarna ska vara böjda i ca 90 grader i armbågen och pendla fram och tillbaka intill kroppen när man löper. Ett vanligt misstag är att armarna böjs mer än 90 grader i armbågarna och att de förs in och ut framför kroppen.

Om armarna böjs för mycket så leder det ofta till spänningar i axlarna och att armarna förs inåt och utåt. Den rörelsen motarbetar löprörelsen som är mer framåtriktad, och rörelsen i både överkroppen och höfterna blir dessutom mer energikrävande.

Gör så här: Även här gäller det att vara fokuserad undvika att spänna nacken och axlarna. Dessutom kan man aktivt träna armrörelserna med en enkel uppvärmningsövning, där man stående med fötterna stadigt i underlaget pendlar fram och tillbaka med armarna intill kroppen. Håll en hög frekvens och tänk på att slappna av i händerna och undvik att vrida axlarna och överkroppen. Gör detta 2–3 x 30 sek. inför löprundan.

2

SVÄVFAS

Svävfasen ska vara så lång som möjligt, men längden ska åstadkommas via spänstiga, kraftfulla frånskjut och inte av överdrivet långa steg. Undvik att hoppa för mycket upp och ner och fokusera mer på att röra dig framåt.

FÖTTER

Benarbetet påverkar i hög grad fötterna, och det gäller i hög grad att undvika att sätta ned dem i marken långt framför kroppen. Det leder nämligen till en mycket hård hållning och en långsam stegavveckling.

Helst bör fötterna sättas ned i marken rakt under kroppens tyngdpunkt. Om du landar på hälen, mittfoten eller framfoten spelar inte så stor roll bara foten sätts ned i marken rakt under kroppens tyngdpunkt.

Gör så här: Öka stegfrekvensen och försök att luta dig en aning framåt. Det leder oftast till en högre stegfrekvens och att fotisättningen sker rakt under kroppen.

HÄNDER

Om du knyter händerna hårt när du springer ödar du en hel del energi i onödan, samtidigt som spänningen lätt fortplantar sig till axlarna och nacken. Prova i stället att knyta händerna lätt ungefär som om du skulle hålla i ett ägg.

Gör så här: Var uppmärksam på dina händer när du springer. Du kan prova att hålla en liten pinne eller liknande i handen. Se till att du håller i den hårt så att du inte riskerar att tappa den direkt.

3

LANDNINGSFAS

Landa rakt under kroppens tyngdpunkt. Det minskar stötchocken upp genom kroppen, samtidigt som frånskjutsfasen snabbas på. Det minskar den så kallade kontakttiden, alltså tiden då respektive fot är i marken vid varje löpsteg.



SJU ANDRA TIPS FÖR EN BRA LÖPSTIL

Förutom de nyckelpunkter och övningar vi beskriver här kan du påverka och anpassa din löpstil med hjälp av flera, mer indirekta, metoder:

1 LÖP INTERVALLER
Korta sprintintervaller och backryck à 25–40 sekunder har visat sig kunna förbättra löpstilen. **Löpning i ett högt tempo gör nämligen att steg-avvecklingen, stegfrekvensen och armpendlingen automatiskt går snabbare.**

2 TRÄNA KOORDINATION
Genom att vänja kroppen vid rätt rörelsemönster kommer den sakta men säkert att anpassa sig till det automatiskt när du löper. De här grundövningarna är två gamla favoriter från skoljympan – hälkickar och höga knälyft. **Se till att föra benet aktivt framåt istället för att sparka bakåt.**

”Fotledsjogg”, då man med korta, trippande steg landar och skjuter ifrån på framfoten, är också bra. Tänk på armpendlingen, att höften är framåtskjuten och att du löper med rak överkropp under alla övningarna.

Gör t.ex. de här koordinationsövningarna som uppvärmning inför alla dina löprunder.

3 OBSERVERA När kroppen börjar bli trött finns det risk att den faller in i fel rörelsemönster igen. Det är t.ex. lätt att sjunka ihop i höften utan att man tänker på det. Vänj dig därför vid att genomföra en mental ”kroppsskanning” med jämna mellanrum, där du går igenom din löpstil från huvud till fot och justerar ev. brister.

4 BEHÅLL SMIDIGHETEN
Om du tränar mycket, eller om du sitter vid ett skrivbord hela dagarna, så blir kroppen automatiskt stel och oflexibel. Det påverkar löpstilen. Se därför till att stretcha. **Yoga är en bra metod för att mjuka upp stela muskler och återfå smidigheten.**

5 SKIPPA SKORNA
Löp korta sträckor à 50–100 meter barfota på en gräsmatta eller en sandstrand. Barfotalöpning gör att man hamnar längre fram på foten och att löpsteget automatiskt blir snabbare. Det är dock belastande för vadmuskeln, hälsenan och hålfots-senen, så ta det lugnt.

6 LÖP MYCKET
Bara det att kroppen vänjer sig vid löpningen gör att löpstilen blir bättre, och **ju mer man löper, desto bättre blir löpstilen – det sker automatiskt.** Löpträning leder dock inte i sig själv till en perfekt löpstil. Om du redan tränar 2–3 gånger i veckan och ändå gör en del löptekniska misstag, så kan du även behöva lägga in några bål- och koordinationsövningar i träningen.

7 LÖP I TERRÄNGEN
Löpning på smala, slingriga och ojämna stigar ställer annorlunda krav på löpstilen. Ett ojämnt underlag stärker fotleder-na och knäna och gör att löpsteget blir snabbare och att man kommer längre fram på foten.



FILMA DIG SJÄLV

Det är svårt att veta hur det ser ut när man springer, och många har en tendens att överskatta sin löpstil. En effektiv väckarklocka – och ett bra verktyg att jobba vidare med – är att filma sig själv när man springer.

- Leta upp en varvbana eller en flack sträcka där det är lätt att filma. Filma ur alla vinklar – både framifrån, bakifrån och från sidan och se till att få med hela kroppen.
- Undvik att ha allt för vida kläder på dig och se till att värma upp ordentligt. Om musklerna är kalla blir löpstilen stelare.
- Löp fritt och naturligt och filma dig själv både före och efter långa och hårda träningspass. De största bristerna märks nämligen mest när kroppen blir riktigt trött.

DÄRFÖR BÖR DU JOBBA MED DIN LÖPSTIL



BÄTTRE LÖPEKONOMI

En effektiv löpstil gör att den energi du för över till löpskororna används till framåtdrift. Därmed förbättras din löpekonomi och din ”bränsleförbrukning” blir effektivare. I kombination med din kondition och uthållighet har det stor betydelse för hur länge du orkar hålla en viss hastighet.



FÄRRE SKADOR

Om du förbättrar din löpstil så minskar du belastningen på underbenen och knäna, minimerar spänningar i kroppen samt snedvridningar i höfter och ländrygg. Det gör i sin tur att du förebygger överbelastningsskador.



HÖGRE FART

En stark bål, starka ben och en effektivare löpstil kommer att ge dig mer fart i benen. Dina steg blir snabbare (och faktiskt också längre när du blir starkare och spänstigare), och hela din kropp bidrar till framåtdrift istället för inbromsning. **AT**