

KOM IGÅNG!



LÖPNING

När våren nalkas får många av oss en längtan efter att komma ut i löpspåret igen. I det här numret bjuder vi därför på tips hur du kan tänka inför dina löprundor och hur du kan stärka din kropp för att förebygga krämpor och besvär. Dessutom berättar vi om hur du kan få ett starkare och mer ekonomiskt löpsteg ute i spåret.



Tankar och tips inför löpsäsongen

Mjukstart

Om du har haft ett långt uppehåll i din löpning under vintern kan du med fördel börja med lite lugnare och kortare pass de första veckorna. Detta för att successivt vänja kroppen vid belastning och för att minska risken för skador.

■ **Börja lugnt de första veckorna genom att varva löpning och gång.**

■ **Känn efter hur kroppen svarar på belastning med löpning.**

■ **Öka upp sträckan successivt vecka för vecka.**

Ett bra mått generellt att hålla sig till brukar vara ca 10 procent ökning per vecka. Det motsvarar ungefär en kilometer i veckan.

Kondition på olika sätt

Ett sätt att få en skonsam start är att variera din konditionsträning med ett avlastat konditions-pass en dag i veckan. Det kan till exempel vara cykling eller rodd vilket ger mindre belastning för underkroppen men ger en bra träning för hjärta och lungor och därmed även din kondition.

Lägg även till rörlighet och styrka i något pass varje vecka för att förebygga skador och stärka eventuellt svagare strukturer. Här nedan följer förslag på lämpliga styrkeövningar för att bli en starkare löpare.

Efter ett par veckor med lugnare och kortare pass kan du påbörja lite mer variation i din löpning. För att bygga upp konditionen kan det vara bra att försöka få in ett intervallpass, ett lugnare och längre distanspass samt ett kortare och lite snabbare pass i veckan.

Utöver tipsen ovan kan det vara bra att se över dina löparskor. Är det så att de börjar bli slitna kanske en bra investering kan vara ett par nya skor med bra dämpning vilket minskar risken för överbelastning. Det är viktigt att skon sitter bra



efter fotens form. Testa gärna flera olika par innan du bestämmer dig för ett. Springer du där snön och isen ligger kvar på vägarna långt mot våren kan skor med dubbar eller grövre mönster vara ett alternativ.

”Ett bra generellt mått att hålla sig till brukar vara ca 10% ökning per vecka.”

”Glöm inte att även lägga till lite rörlighet och styrka i något pass varje vecka”



”En bra morot för löpträning kan vara att anmäla sig till ett lopp.”

ÄR DET SVÅRT att komma igång själv utan sällskap finns det ofta löpgrupper i lokala friidrottsklubbar samt arrangerade av löpcoacher för både nybörjare och mer vana. Kanske hittar du en kompis som också vill komma igång. Ofta är det roligare att springa tillsammans. Eller varför inte lyssna på en bra bok, podd eller musik om du springer ensam eller så njuter du bara av tystnaden.

■ **Hitta sätt som motiverar och passar dig bäst.**

En bra morot för löpträning kan vara att anmäla sig till ett lopp. Till exempel Invidzonens eget lopp IZ-loppet som är kostnadsfritt och riktat till anhöriga, deras familjer och vänner. Förra året gick första IZ-loppet av stapeln i maj. Det var 35 st löpare runt i landet som deltog och i år är målet att flera ska vara med. Varje deltagare genomför sitt lopp där man vill på en 5 kilometers sträcka. I år arrangeras loppet på lördagen den 21 maj. Du kan anmäla dig på via vår hemsida www.invidzonen.se.

Boosta din löpning med ett stärkande benpass!

På vår hemsida finns en massa tips och övningar för att bygga upp din kropp. Inför löpsäsongen tipsar vi särskilt om vårt benpass invidzonen.se/sportzonen

Sportzonens tips på övningar som gör dig till en starkare löpare och hjälper till att förebygga eventuella skador. Lätta att göra hemma eller utomhus i samband med en löprunda.

1

DRAKEN

Stå på ett ben. Fäll i höften. Sträck ut armarna för att hålla balansen. Gör en liten knäböj i ståbenet. Fokusera på knäkontrollen i böjen (Knä och fot i linje) Sträck dig upp igen. Dra upp benet som redan är i luften till 90 grader i höft och knä och gå upp på tå.



2

UTFALLSTEG BAKÅT MED EXPLOSIVT BENUPPDRAG

Stående höftbrett. Ta ett steg bakåt: fokus på knäkontrollen i främre benet (knä och fot i linje). Från detta läge pressa dig explosivt upp och dra upp det bakre benet i 90 grader i knä och höft framför dig. Upprepa båda sidor.



3

TÅHÄVNINGAR

På två eller ett ben. Gå upp i en tåhävning så högt du kan så du tar ut full rörelse i foten. Bromsa rörelsen på vägen ner.



4

KNÄLYFT MED MINIBAND / PLANKAN MED KNÄDRAG MED MINIBAND:

Stående med gummiband runt fötterna. Lyft ena benet upp i 90 grader. Bromsa rörelsen på vägen ner. Upprepa på båda sidorna.



5

MED BÖJT ELLER STRÄCKT BEN:

Liggande på sida med undre benet böjt. Axeln och underarmen i linje. Pressa dig upp i en sidoplanka. Sträck i höften så kroppen är en rak linje. Lyft det övre sträckta benet upp i höfthöjd utan att tappa ner höften.

STEGRA: Sträck det undre benet och utför övningen som ovan

