

TRÄNINGSPROGRAM FÖR LÖPARE

Snön är på uttåg och våren knackar på dörren. Det är dags att plocka fram löparskorna och ge sig ut i bland skogsbackar och flislöpor för att ta hand om kroppen. Visst har du längtat? För att du skall vara extra förberedd, kunna få ut mer av din löpning och skada dig mindre bjuder Marie Larsson, sjukgymnast och personlig tränare på några effektiva övningar och tips från boken "Träning som funkar" att komplettera löpträningen med.

A. Uppvärmning:

1. Löpskolning

- Spring och sparka dig själv snärtigt i rumpan. Håll kroppen upprätt och blicken riktad framåt.
- Spring med höga knäuppslag.
- Hoppsasteg med ordentliga frånskjut.

20-30 m per övning, upprepa 2-3 ggr, Tänk på att pendla ordentligt med armarna i alla övningarna. Tränar du hemma kan du göra övningarna på stället istället.

2. Dynamisk rörlighet:

- Grodan (10 x)
Stå med fötterna höftbrett isär. Runda ryggen, fäll kroppen framåt och sätt händerna i golvet eller på en upphöjning (t ex en step-bräda) framför kroppen. Lyft sätet mot taket samtidigt som du pressar hälar i golvet. Känn att det stramar i ryggen och i baksidan av låret.
Växla till att böja på benen, lyfta upp bröstet mot taket och sitta ner på huk så långt det går med god hållning. Försök att dra sätet fram mot händerna. Känn att det stramar i vaderna och kanske i ryggen.
- Baksida lår (10 x/sida)
Ligg på ryggen med båda benen i 90 graders höftvinkel och knäpp bakom höger ben. Pressa upp höger fotsula mot taket tills du känner att det sträcker på baksidan av låret. Håll kvar en kort sekund och gå tillbaka till utgångsläget. Upprepa. Målet är att ha 90 graders vinkel i höftleden, benet helt sträckt och fotsulan vinklad mot taket.
Gör samma sak på vänster ben.
- Dynamisk rörlighet brösttrygg (10 x/sida)
Ligg på sidan med händerna knäppta i nacken och benen uppdragna mot bröstkorgen till 90 graders vinkel.
Öppna upp bröstet och fäll den övre armbågen bakåt mot golvet tills du känner en töjning i bröstet. Målet är att den skall komma hela vägen ner i golvet bakom dig samtidigt som motsatt sidas armbåge ligger kvar i golvet, du håller ihop knäna och händerna förblir i nacken.
Kom tillbaka och ihop med armbågarna. Upprepa rörelsen i lugnt tempo. Gör samma sak på motsatta sidan.

B. Styrka/uthållighet/balans i cirkel:

- Utfallsgång med armarna ovanför huvudet (10 x /ben)
Stå med fötterna höftbrett isär. Håll en viktplatta eller hantel med båda händerna och armarna ordentligt uppsträckta och parallella med öronen.
Behåll ryggens position och lyft ena knät mot bröstet som om du skulle kliva över ett hinder. Ta ett steg framåt och bromsa rörelsen neråt tills du har 90 graders vinkel i både främre och bakre knät. Håll kvar armarna över huvudet och ta ett kliv framåt med motsatt ben.
- Båten med rotation (6 x/sida)
Sitt på golvet med knäna böjda och hälar på golvet.
Inta en god hållning genom att dra sätet något under dig och förläng kroppen.
Luta bak kroppen med bibehållen hållning och sträck ut armarna. Håll ihop händerna.
Med utsträckta armar, vrid bålen åt sidan så långt du kan med bibehållen hållning. Vrid tillbaka och över åt andra sidan.
- Stående rodd (12 x)
Stå med fötterna höftbrett isär. Inta en god hållning genom att dra sätet något under dig och gör kroppen lång.
Fäll överkroppen framåt med bibehållen hållning och lätt böjda knän. Blicken i golvet.
Stanna i den framåtlutade positionen och utför en rodd genom att dra ihop skulderbladen och låta armarna följa med i en roddrörelse. Tänk att du drar vikten in mot magen och armbågarna rakt upp mot taket.
Vänd rörelsen när överarmarna passerat kroppen. Upprepa roddrörelsen utan att komma upp till stående där emellan.
- Sit-ups med samtidigt benlyft (12 x 2)
Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i golvet. Inta en god hållning genom att dra sätet något under dig och gör kroppen lång.
Håll en viktplatta eller hantel med utsträckta armar i golvet bakom huvudet.
Pressa ner svanken i golvet och dra upp knäna mot magen samtidigt som armarna går upp och möter benen. Knäna hamnar mellan armarna. Arbeta lugnt och kontrollerat. Stanna rörelsen när knäna når bröstet och vikten fötterna.
- Utfallssteg på mjuk matta (12x2/ben)
Stå med fötterna höftbrett isär framför en mjuk matta. Inta en god hållning genom att dra sätet något under dig och gör kroppen lång.
Lyft knät mot bröstet som om du skulle kliva över ett hinder. Ta ett steg framåt, landa på den mjuka mattan och bromsa rörelsen neråt.
Vänd när vinkeln i både främre och bakre knät är 90 grader.
- Tåhävning (20 x/ben)
Stå med ena foten på ett trappsteg eller liknande. Släpp ner hälen så långt du kan utan att glida av trappsteget. Gå sedan så högt du kan upp på tå.
- Plankan med bändrag mot magen (12x/sida)
Stå i "armhävningssposition". Inta en god hållning genom att dra in sätet under dig och gör kroppen lång. Tryck ifrån med händerna i golvet för att stabilisera

skuldran mot bröstkorgsväggen. Behåll ryggens position samtidigt som du drar ett knä in mot samma sidas arm. Kom tillbaka till utgångsposition.

- **Torrsim (6 x/håll)**
Ligg på magen med armarna och benen utsträckta. Blicken i golvet.
Aktivera sätet och gör kroppen lång så att benen, överkroppen och armarna lyfter något från golvet.
Håll en vikt i ena handen. Transportera denna ner till sätet och möt med andra handen, hela tiden med utsträckta armar. Byt vikten till andra handen. Transportera vikten upp till startläget ovanför huvudet.

Upprepa cirkeln två eller fler gånger om du hinner.

Om du vill köra cirkeln hemma är det ändå viktigt att du belastar dig ordentligt för att få effekt av träningen. Har du inga hantlar hemma att använda till rodd och utfallsgång, ta något annat som är tungt; en brandsläckare, eller gjutjärnspanna!

C. Avslutande stretching

Skräddaren 30 sekunder x 2.

Stå på ett ben. Lägg ena foten på motsatt bens knä och vinkla ut benet åt sidan. Sitt bak som i en knäböj fast på ett ben. Sträck ut armarna framåt för balansens skull. Stanna rörelsen när du känner en töjning djupt i sätet.

SYFTE MED PROGRAMMET

Syftet med programmet är att du skall träna:

Bålstabilitet: för att orka hålla kroppen upprätt och få ett effektivare löpsteg.

Styrka i rumpa, lår och vader. För att med god kraft kunna driva kroppen framåt. Med starka muskler och senor har du också en ökad chans att förebygga de vanligaste skadorna inom löpning som sitter i knän, hälsenor och fötter.

Rörlighet – för att få ett optimalt löpsteg och en bra armpendling är det viktigt med god rörlighet i höften och bröstet. För att förebygga benhinne- och hälsenebesvär tränar du rörlighet i fotleden.

Balans – för att förebygga fotledsstukningar, framförallt hos dig som har stukat foten tidigare

Spänst – för att löpsteget inte skall bli så tungt är det bra att träna upp ”fjädringen” i muskler och senor.

Kondition - För att öka konditionen och uthålligheten tänk på att växla mellan kortare löppass med lite högre intensitet och längre pass med lite lägre intensitet. I början av löpträningen är det bra med två vilodagar mellan varje löpträning för att få tillräcklig återhämtning av muskler och senor.

Känner du av besvär från hälsenor och knän när du löptränar, sök hjälp tidigt för att problemen inte skall bli långvariga. Du kanske bara behöver få hjälp att se över din teknik, vila några dagar eller tips om bättre skor för att det skall kännas bättre. Träning som funkar blir alltid roligare, eller hur?

Vill du själv kunna testa din rörlighet, styrka och balans rekommenderar vi boken ”Träning som funkar” fylld med roliga tester och färdiga träningsprogram. Miro förlag erbjuder även kurser under våren för att utvecklas inom funktionell träning www.miroforlag.se.

