



Lär dig bli en joggare

Träna, svettas, promenixa, leka, vardagsmotionera...

Hur kommer en igång med träning? Hur ska en lägga upp det? Här får du tips på hur du kan bli träningsmart. Alla tips är skonsamma för kroppen så inget är farligt eller skadligt, så för dessa tips finns ingen åldersgräns.

Om du tycker övningarna blir enformiga och tråkiga - variera! Lägg till löpning mellan soptunnor, stolpar och annat som finns i naturen under en viss tid, t ex börja springa mellan 2 lyktstolpar sedan 3 för att öka sträckan du springer. Blir det här tråkigt, spring slalom mellan stolparna, hoppa jämnfota eller gör indianhopp. Använd fantastin och prova dig fram. Dra med en kompis eller familjemedlem och peppa varandra.

Löpschema

Vecka 1:

Promenera i rask takt: 4 minuter

Jogga i lugnt tempo: 2 minuter

Antal repetitioner: 3

Total tid: 18 minuter

Antal gånger i veckan: 2-3

Vecka 2:

Promenera i rask takt: 3 minuter

Jogga i lugnt tempo: 2 minuter

Antal repetitioner: 4

Total tid: 20 minuter

Antal gånger i veckan: 2-3

Vecka 3:

Promenera i rask takt: 3 minuter

Jogga i lugnt tempo: 3 minuter

Antal repetitioner: 4

Total tid: 24 minuter

Antal gånger i veckan: 2-3

Vecka 4:

Promenera i rask takt: 2 minuter

Jogga i lugnt tempo: 3 minuter

Antal repetitioner: 5

Total tid: 25 minuter

Antal gånger i veckan: 2-3

Vecka 5:

Promenera i rask takt: 3 minuter
Jogga i lugnt tempo: 4 minuter
Antal repetitioner: 4
Total tid: 28 minuter
Antal gånger i veckan: 2-3

Vecka 6:

Promenera i rask takt: 2 minuter
Jogga i lugnt tempo: 4 minuter
Antal repetitioner: 5
Total tid: 30 minuter
Antal gånger i veckan: 2-3

Vecka 7:

Promenera i rask takt: 1 minuter
Jogga i lugnt tempo: 4 minuter
Antal repetitioner: 6
Total tid: 30 minuter
Antal gånger i veckan: 2-3

Vecka 8:

Promenera i rask takt: 1 minuter
Jogga i lugnt tempo: 6 minuter
Antal repetitioner: 6
Total tid: 42 minuter
Antal gånger i veckan: 2-3

Vecka 9:

Promenera i rask takt: 1 minuter
Jogga i lugnt tempo: 8 minuter
Antal repetitioner: 5
Total tid: 45 minuter
Antal gånger i veckan: 2-3

Vecka 10:

Promenera i rask takt: 1 minuter
Jogga i lugnt tempo: 10 minuter
Antal repetitioner: 4
Total tid: 44 minuter
Antal gånger i veckan: 2-3

Finputsa din löpstil i fem enkla steg!

Den goda löpupplevelsen står och faller med sättet du springer på. Här får du 5 tips på en bra löpstil.

1. Håll kroppen rak.

Undvik att bocka dig framåt medan du springer, utan sträva efter en nästan upprätt kroppshållning. Föreställ dig att du lyfts upp i hjässan som en marionettdocka och skjut sedan höften en aning framåt medan du springer.

2. Spring med korta, snabba steg.

I stället för att kasta dig fram steg för steg är det en god idé att tänka på en snabb avveckling där foten nästan dras upp under höften. Kontrollera gärna din stegfrekvens medan du springer. Idealet ligger på 90 steg med varje ben i minuten.

3. Slappna av i överkroppen.

Det är benen som ska arbeta, så låt axlarna falla ner och armarna röra sig avslappnat fram och tillbaka. Skaka loss armarna så att axlarna faller på plats igen. Under spurter måste armarna involveras mer dynamiskt.

4. Andas djupt ner i magen.

Håll tempot så lågt att andningen hela tiden kan följa med. Det finns inga gränser för hur långsamt du kan och måste springa på de lugna rundorna. Saken är en annan när det spurtas och springs i intervaller. Här sker andningen framför allt ner i bröstet.

5. Variera både underlag och terräng.

Ju mer allsidiga utmaningar som du erbjuder kroppen när du springer, desto bättre tränas den. Samtidigt minskas risken för överbelastningsskador eftersom kroppen påverkas mycket allsidigt.

Cirkelträning 1

För att bli en bättre löpare krävs inte bara löpträning utan även en dos styrketräning. Övningarna i det här enkla programmet hjälper dig att springa både lättare och snabbare. Du kan behöva en trappa och ett stadigt räcke eller stol för att kunna utföra övningarna.

Gör 10 repetitioner per övning och sedan 3 varv!

Genomför dessa 1-2 ggr/vecka

1. Armhävningar

Varför?

Armhävningar tränar bröstmusklerna och armarna, som hjälper dig till effektiv armpendling under löpningen. Det ger dig ett spänstigare löpsteg. Starka bröstmuskler ger dig också möjlighet att lägga kraften på att springa framåt.

Så gör du:

Gör armhävningarna med stöd på knäna eller fötterna. Vill du göra enklare övning så kan du göra dessa mot en vägg eller i uppförsbacke.

2. Rygglyft

Varför?

Rygglyft tränar korsryggen, som hjälper dig att hålla upp överkroppen. Genom bättre styrka underlättas andningen. Ryggmusklerna bidrar också till att föra benet bakåt i den första delen av löpsteget. En stark korsrygg ger ett spänstigare steg och bättre uthållighet.

Så gör du:

Ligg på magen över steplådan, placera händerna på nacken. Lyft överkroppen rakt ut, sänk sakta ned mot golvet igen.

3. Sit-ups

Varför?

Sit-ups tränar magen, såväl de raka som de sneda bukmusklerna, vilka bidrar till bättre hållning i överkroppen. Det hjälper dig att avlasta höftböjarmuskeln, vilket i sin tur leder till bättre uthållighet.

Så gör du:

Ligg på ett jämnt underlag med böjda knän exempelvis på en steplåda. Gör situps, behåll korsryggen kvar i golvet hela tiden, och håll emot på vägen ned.

4. Höftlyft

Varför?

Höftlyft tränar rumpan som hjälper dig att få ett bra frånskjut i löpsteget, så att du orkar hålla ett spänstigare löpsteg under längre tid. Ju mer vältränade sätesmuskler desto rakare löpsteg.

Så gör du:

Ligg på marken med båda fötterna i backen (som om du skulle göra situps). Lyft sedan upp rumpan så högt du kan så att du får en så rak kropp som möjligt, men ligg kvar med huvud/axlar i backen.

För att göra övningen svårare kan du lyfta ena benet uppåt.

5. Utfallssteg

Varför?

Utfall tränar rumpan och lårets bak- och framsida, och hjälper dig att få ett bättre frånskjut i löpsteget, bättre sträckning i knäleden och därför gör att du blir snabbare och orkar hålla spänst i steget under en längre tid.

Så gör du:

Stå med båda fötterna parallellt (kan göra dessa i en lätt uppförsbacke om du är utomhus). Ta ett stort steg framåt och bromsa rörelsen mjukt. Skjut ifrån med samma fot så du kommer upp till stående igen. Håll ryggen rak. Om du vill göra övningen tyngre kan du göra övningen i en nedförsbacke.

6. Tåhävningar

Varför?

Tåhävningar tränar vadmuskulerna. Övningen hjälper dig att få ett starkare frånskjut och mer spänst och uthållighet i löpsteget.

Så gör du:

Stå med ena fotens främre del i en trappa. Håll det andra benet lätt böjt så att det inte når golvet. Sjunk ner med hälen så långt det går. Lyft hälen snabbt så högt det går, sänk sakta ner igen. Gör tåhävningarna på höger och vänster varannan gång, när du sedan blir starkare så gör du ett ben i taget.

7. Upphopp

Stå axelbrett. Hoppa upp så högt du kan, ta fart ända från backen. Tänk på hur knäna går! Rakt över foten ska de vara.

8. Situps med tvist

Sätt dig på rumpan. Håll balansen genom att bara ha i rumpan i backen. Pendla överkroppen fram och tillbaka (30st)

Rörlighet

Spiderman 3-5 st/ben

Utfall med handen upp mot taket 3-5 st

Utfall åt sidan 4 st/ben

Rumpdrag 5 st/ben

Sitta med benet i famnen 5 st/ben

Masken 4-6 st

Tips! Sök på YouTube och få se filmer hur övningarna utförs på rätt sätt.