

FÅ UPP FARTEN

MED RÄTT LÖPTEKNIK

TEXT: CHRISTER WERNHULT

Alla som sysslar med löpning i någon form bär på en mer eller mindre uttalad önskan om att kunna springa snabbare. Vad många då inte riktigt inser är att vägen till ökat löptempo i lika hög grad går via en förbättrad löp-teknik som en förbättrad motoreffekt.

DISTANSTRÄNING ÄR EN BRA BÖRJAN

Den som börjar träna löpning regelbundet gör först den positiva upptäckten att det successivt går att löpa allt längre distanser. Snart nog klarar man också av löprundorna i ett allt snabbare tempo – med samma grad av ansträngning. Detta sker utan att man egentligen gör något annat än att träna just regelbundet.

Förr eller senare hamnar man emellertid på en plåt, där en ytterligare tempohöjning känns mycket mer jobbig än tidigare. För att utvecklas vidare krävs då en något mer sofistikerad träning än enbart rena distanspass. Det är dags att i vissa träningspass introducera mer tempoinriktad träning.

Innan man över huvud taget börjar att snegla åt tempoträning bör man dock ha en grund att bygga snabblopningen på. En sådan plattform bör bestå av åtminstone en veckodosa på tre träningspass. Två av

passen bör omfatta minimum 30 minuter och ett längre överstiga 45 minuter. Denna träningsmängd ska man regelbundet ha avverkat under en period av ett par månaders tid för att man ska kunna tillgodogöra sig mer tempoinriktad träning.

UTHÅLLIGHET FÖRE TEMPO

Träningsfilosofin att man först skapar en bas av relativ långsam distanslöpning innan man försöker höja sin tempoförmåga lanserades på 60-talet av den legendariske nyzeeländske tränaren Arthur Lydiard. Sedan dess har den blivit något av löpningens mest allmänt accepterade grundregel.

Lydiards ursprungsmodell har visserligen under årens lopp följts av en rad modifierade varianter. Grundidén, som förde ett flertal svartskrudade nyzeeländare till OS-medaljer och världsrekord under 60- och 70-talen, gäller fortfarande i högsta grad.

Rent fysiologiskt vilar träningsteorin på att man skaffar sig en allmän grunduthållighet i så väl den centrala hjärt-lungfunktionen som i löp-muskulaturen innan man utsätter kroppen för den mer intensiva belastningen som snabb löpning innebär. Tack vare denna uthållighet klarar man bättre att tillgodogöra sig snabblopningen genom att kroppen återhämtar sig snabbare. Risken för överbelastningsskador minskar också avsevärt.

LÅNGLÖPNING KRÄVER RÄTT TEKNIK

Tvärt emot vad många tror är löpning också på längre distanser faktiskt en teknikidrott. Vår senaste olympiske guldmedaljör på medel-långdistans Anders Gärderud påpekar ofta i sina förtjänstfullt pedagogiska förklaringar som expertkommentator på TV hur viktigt det är också för långdistansare att löpa tekniskt korrekt.

Vill man löpa fortare är det därför smart att i ett inledande skede fokusera just på en effektiv löpsteknik.

Som oerfaren löpare kan man lätt uppleva löpsteknik som ett komplicerat kapitel. Man känner ofta en osäkerhet om vad som egentligen är löpstekniskt rätt eller fel. Inte sällan blandar man ihop begreppen löpsteknik och löpstil.

Enkelt förklarar handlar effektiv löpsteknik om att finna ett rörelseschema som är så energibesparande som möjligt vid varje given hastighet. Den personliga löpstilen handlar mera om detaljer som armföring och om hur högt man lyfter knäna respektive klickar upp underbenet efter frånskjut. Löpstil beror i hög grad på löparens kroppsbyggnad, rörlighet och allmänna motorik. Så länge rörelserna inte är direkt felaktiga finns det ingen anledning till att försöka justera eller modifiera löpstilen.

TRE VANLIGA FEL

Direkt löpstekniska fel måste man däremot absolut försöka åtgärda innan man ger sig i kast med mer regelrätt tempoträning. Ju högre löphastigheten blir ju högre blir nämligen kraven på ett tekniskt riktigt löpsteg. Om man enbart fokuserar på att höja motorkapaciteten (läs syreupptagningsförmågan) blir resultatet som att försöka köra Porsche med ådragen handbroms.

De tre i särklass vanligaste löpstekniska problemen är följande:

- Dålig hållning. Det kan yttra sig i att man lutar överkroppen för mycket framåt eller krummar med ryggen och skjuter upp eller fram axlarna.
- Sittande löpning. Man pikar i höften och tappar på så sätt mycket av kraften i frånskjutet. Det begränsade rörelseomfånget i höftleden medför också att löpsteget blir avhugget och orytmiskt.
- Felaktig steglängd. I en sorts överambition strävar man efter att sätta i foten så långt fram som möjligt och träffar då underlaget framför kroppens lodlinje. Det stäm som uppstår gör löpningen ryckig och man guppar upp och ned vid varje fotfällning. Mycket av kraften riktas vertikalt istället för att driva på framåt.

GÖR RÄTT FRÅN BÖRJAN

Att träna löpsteknik innebär att man måste vara djupt koncentrerad på att utföra rörelserna så tekniskt riktigt som möjligt. En felaktig rörelse som upprepas gång på gång banas nämligen in i nervsystemet som ett sorts kretskort. Detta kretskort blir sedan väldigt svårt att modifiera eller byta ut. Det är följaktligen bättre att utföra en viss rörelse rätt ett begränsat antal

gångar än att utföra rörelsen halvdant ett stort antal upprepningar.

För att kunna bibehålla skärpan måste löpsteknik tränas i små portioner. Bästa sättet är därför att avsätta en del av ett medellångt distanspass till just teknikträning i form av stegringslopp. Så här kan det praktiskt gå till:

Löp ditt vanliga distanspass på 30-45 minuter i ett lugnt, kontrollerat tempo. Avsluta vid en plats där du har tillgång till en slät, jämn vägsträcka på 150-200 meter. Underlaget kan gärna bestå av fast grusväg men asfalt fungerar också.

Stegringslopp betyder att du accelererar jämnt och kontrollerat upp till en löphastighet som är klart snabbare än ditt



”Löpstil handlar om armföring och om hur högt man lyfter knäna respektive klickar upp underbenet.”

normala distanstempo men också klart under maxfart. Du löper ut i ett snabbt, kontrollerat tempo och låter sedan farten successivt ”dö ut”. Det viktiga är att du hela tiden förmår löpa avspänt. Inga knutna nävar eller grimaserande ansikten får förekomma.

Under hela accelerationsfasen, själva fartavsnittet och nedbromsningen ska du koncentrera dig på de tre kritiska punkterna ovan. Här följer i korthet några råd om hur du kan förbättra just dessa tre faktorer.

TRE GRUNDREGLER FÖR RIKTIG LÖPTEKNIK

- Fram med bröstet och sträck på ryggen.

Tänk dig att du har en snodd fäst mitt uppe på huvudet som hela tiden försöker dra dig rakt uppåt. Budskapet är löp med lång kropp.

- Löp med höften högt. För att få in rätt höftläge kan du i stillastående spänna skinkorna och försöka rotera nedre delen av bäckenet framåt-uppåt. Många löpare har svårt att hitta rätt höftläge beroende på stramhet i höftböjarmuskulaturen eller dålig bålstyrka. Motmedlen heter regelbunda töjningsövningar för ljust- och höftparti resp styrkeövningar för mage och rygg.

- Sträva efter att underbenet rör sig in under kroppens tyngdpunkt i fotfällningen. På så sätt undviker du att överdriva steglängden, landa alltför markant på hälen och bromsa dig själv. Sträva efter att löpa tyst och skapa fart genom ett distinkt, snärtigt frånskjut. Här kan styrke- och balansövningar för fotleder och underbensmuskulatur på exempelvis balansplatta samt barfotalöppning vara bra komplement till teknikträningen.

NATURLIG STEGRING

Inledningsvis genomför du 5-6 stegringslopp med 1-2 min joggvila under vilken du förflyttar dig tillbaka till startpunkten. Efter hand kan dosen ökas till 10-12 upprepningar. Efter att stegringsloppen är genomförda kan du gärna avsluta med ett par minuters långsam jogg. Överdriv dock inte denna del. Tanken är att kroppen intuitivt ska minnas rörelsemönstret från stegringsloppen till nästa träningspass och att man på så sätt närmast spontant kommer att löpa mer tekniskt korrekt.

När stegringslopp 1-2ggr/vecka varit en regelbunden del av din träning under ca en månads tid kan du övergå till att istället lägga in fartökningarna som en del av själva distanspasset. Tänk på att också då bibehålla en avspänd löpning och att fokusera på de tre kritiska punkterna.

Så småningom kan du utveckla distanspassen med fartökningar till den träningsform som kallas fartlek. Då blandar du helt spontant löpning i varierande tempo under kortare och längre avsnitt alltefter humör och känsla. Välj då gärna mer kuperade underlag för att få ännu bättre träningseffekt.

Vill man därefter utveckla sin tempoförmåga ytterligare finns träningsformer som snabbdistans och en rad olika intervallvarianter att införliva i träningsplanen. Också då gäller emellertid den orubbliga grundregeln att aldrig göra avkall på teknik och avspändhet. Ökad löphastighet ska alltid komma som en frukt av ett effektivt och koordinerat rörelsemönster, där så mycket som möjligt av motorkapaciteten används till en framåtdrivande kraft. 