

LÄGGER DU KILOMETER EFTER KILOMETER
BAKOM DIG I MOTIONSSPÅRET UTAN
ATT BLI EN BÄTTRE LÖPARE?
VI HJÄLPER DIG TILL EN NYSTART.

7 TIPS

- SOM GÖR DIG SNABBARE



TEXT: JONAS FREDÉN ILLUSTRATION: JOE MORSE

VAD ÄR DET som springer och springer och aldrig kommer någon vart? Svar: En vanlig motionär.

Du känner nog igen dig: Du har sprungit regelbundet i minst ett halvår. I början gick det bra - du fick märkbart bättre kondis, kunde springa längre utan att stanna, och fler och fler kilometer i taget. I somras, när du började jogga, kunde du bara springa ett varv på din runda, nu kan du springa två.

Bra. Men sen har det inte hänt mycket. Du kämpar på med dina två rundor i ur och skur, det känns bra i kroppen, det är avslappnande och bra för hälsan och allt det där - men blir du en bättre löpare? Årligt talat: Nej. Den där jobbiga backen är precis lika jobbig som för ett halvår sen. Konstigt. Om man jobbar så pass hårt med någonting borde man ju bli bättre? Ingen skulle väl tycka att det var okej att till exempel plugga ett språk i flera månader utan att lära sig


någonting alls? Vad är felet med löpningen?

Om du springer bara för njutningens skull behöver du inte ändra på något i din träning för att bli snabbare. Men om du är som de flesta av oss, som springer dels för att det är skönt, dels för att få bättre kondis, dels för att tävla lite med dig själv och andra, då finns det en del att fundera på.

FÖRST OCH FRÄMST vad din brist på utveckling i-n-t-e beror på: Att du är för gammal, eller på att du inte har "talang". Löpning, rätt utförd, ger effekt långt upp i åldrarna, även på vanliga motionärer utan någon särskild "löptalang" (vad nu talang är - om man har talang eller inte vet man först när man verkligen försökt bli en bra löpare). Kom i håg att du jämför med dig själv och att man kan bli en utmärkt långdistansare långt efter 40 och 50.

2 **KANSKE UTVECKLAS** du faktiskt utan att veta om det. Kom ihåg att du bara kan veta säkert om du gör ett exakt test, som ett så kallat Cooper-test. Ett Coopertest utförs på en helt jämn löpbana när det är vindstilla, helst ett par gånger med några dagars mellanrum. Du springer så långt du kan på 12 minuter.

Om du inte Coopertestar dig utan i stället, som de flesta, klockar din tid på en vanlig löprunda, ja då kan du få alla möjliga resultat. Kanske var underlaget extra tungt för att det regnat. Kanske hade du motvind på den öppna sträckan. Kanske sprang du faktiskt lite olika långt genom att ta olika väg i spåret. Det finns enormt mycket som kan påverka. Och de små men jämna framstegen kan försvinna helt i mätfeLEN.

Och om du inte tar tid alls utan lutar på känslan? Tja, då har du inget att gå efter. Människan är nämligen bra på självbedrägeri - vi lurar i oss själva att vi är tränade när vi inte är det, och tvärtom, att vi otränade när vi faktiskt är i form. En tung run-
da kan kännas kass bara för att vädret var dåligt och så vidare. Ta tid, det är enda sättet.

3 **KANSKA HAR DU** dåligt tålamod. En märkbar utveckling – säg, en minut mindre på fem kilometer - kan ta månader att åstadkomma. Att gå från totalt inaktiv soffpotatis till regelbunden löpare går ganska fort och märks tydligt: Du utvecklas kanske från att inte kunna springa alls till att faktiskt kunna springa. Den skillnaden går inte att missa. Men nästa steg är inte lika tydligt och går kanske inte lika fort.

Men om du står still i några månader – so what? Gneta på bara. Förr eller senare händer det grejer. Om du tycker att inget händer, fundera på vad som skulle hända om du slutar löpa. En hel del, och inget bra.

4 **MEN, OK, SÄG** att du faktiskt står still. Vad kan orsaken vara?

En självklar anledning är att du, som de flesta motionärer, inte ökar träningsdosen kontinuerligt. Du drar på dig löpskorna och tar ditt gamla vanliga varv och sen är det bra med det. Alltså är träningen densamma, från gång till gång och från vecka till vecka.


Säg att du har en löprunda på fem kilometer. I början klarar du knappt hela varvet. En självklar målsättning blir att kunna springa hela varvet utan att stanna. Ingen vill ju stanna! Men när det väl är gjort och du klarar hela varvet blir löpningen lätt den samma gång för gång. Din naturliga löpprytm sätter sig i kroppen och du springer som du brukar, gång efter gång. Och självklart händer ingenting i kroppen mer än att du upprätthåller den kondition du faktiskt har. Tipset: Träningen ska vara en mild utmaning, något som kräver lite, lite mer hela tiden utan att kännas övermäktigt.

Tips: Spring långt lite oftare så att du får en bättre balans och mer allsidig konditionsträning.

Tips: Träningen ska vara en mild utmaning, något som kräver lite, lite mer hela tiden utan att kännas övermäktigt.

5 **MÅNGA GÖR OCKSÅ** misstaget att springa för sällan. Tvärtom vad många tror kräver löpning att man tränar tre gånger i veckan för att få bra resultat. "En gång är ingen gång, två gånger upprätthåller, tre gånger ger resultat". Den tumregeln gäller för alla utom nybörjare. Orsaken är att träningseffekten klingar av efter några dagar. Springer du bara en gång en vecka så står du på nästan samma nivå nästa vecka. Eftersom de flesta av oss gärna vill tro att vi tränar oftare än vi gör, kan du lätt få för dig att du tränar tre gånger i veckan, när snittet egentligen kanske ligger närmare två. Då är det inte konstigt om du inte kommer någon vart. Skaffa en träningsdagbok och se till att hålla på de tre gångerna per vecka. Om du tycker att det känns mycket att springa så ofta, komplettera med något annat, som simning eller spinning.

6 **TRÄNAR DU INTERVALLER?** Inget seriöst träningsprogram är komplett utan intervallträning - det vill säga ett pass där du inte springer långt och långsamt utan så pass fort att du bara orkar max några minuter. Orsaken är att syreomsättningsförmågan, "konditionen", består av flera olika komponenter som blodkärlens förmåga att föra ut syre med blodet och cellernas förmåga att omsätta energi. När du springer fort och hjärtat slår hårt i bröstet tränas en tredje komponent: hjärtats slagvolym, alltså hur mycket blod som hjärtat orkar pumpa ut vid varje slag.

Ett seriöst intervallpass innehåller en noggrant uttänkt rad-
da löpningar på tid, med en viss längd på vilan, typ 800 meter på under 3.50 med 60 sekunders vila sju gånger. Så där noga behöver man inte vara som motionär. Men det kan vara smart att lägga till annan träning som inte bara är jogging i konstant tempo. Om du joggar två gånger i veckan kan till exempel fotboll, squash eller kampsport vara ett bra komplement. Och lägg gärna in ett par spurter i din vanliga löpning om och när du känner för det.

7 **DU KANSKE TVÄRTOM** tränar för mycket intervaller? Det låter kanske konstigt, de flesta människor hatar ju intervallträning eftersom det är så jobbigt. Men faktum är att en del av oss har dåligt tålamod och bara gillar att springa när det går fort. A-typen, typen som blir irriterad av att stanna för rött ljus, dras ofta till explosiva sporter som hockey, kampsporter, eller intensiva workoutpass – aktiviteter där det händer mycket. Om du är sån hamnar du kanske lite för ofta på din fotbollsträning och för sällan i löpspåret. Resultatet blir lite märkligt. Du blir en jäkel på att hantera mjölksyra utan att kunna springa särskilt långt. Backar och spurtar går fint, utan att dina kilometertider blir särskilt bra. Tipset är självklart: Spring långt lite oftare så att du får en bättre balans och mer allsidig konditionsträning. 