

löparskola

TITTA FRAMÅT OCH
FÖR KROPPEN I
SAMMA RIKTNING



LANDA MITT
PÅ FOTEN

» LÖP FRITT

Löpteknik är centralt för den nyfikna nybörjaren likväl som för den världsvana maratonlöparen. **Här är några tips för en lyckad löptur.**



Bra hållning är avgörande för ett lyckat löpsteg”

Torkel Skogman,
löpleddare i F&S.

FOTO: MIKAEL GUSTAVSEN

Att gå och springa kan räknas till kroppens mest naturliga rörelsemönster. Men även den mest självklara rörelse kan behöva slipas för att maximera kraften och minimera skaderisken. Det vet Torkel Skogman som är joggingledare i F&S Stockholm och ultralöpare på långa distanser.

– Teknik och bra hållning är avgörande om man vill förbättra sin löpning. Tänk dig att du springer förbi en uteservering full med folk och sträck på dig lite extra. Det bästa med löpningen är ju att få komma ut!

För att få till ett lätt och effektivt löpsteg gäller det att sikta all kraft framåt och hushålla med energin, menar Torkel Skogman.

– Det är vanligt att man ”tappar” ryggen framåt eller vrider med överkroppen i löpsteget, då sticker kraften i väg åt fel håll. ■

Här är **löparskolan** med grundtekniker och övningar som vässar din löpstil:



Låg skipping. Här är starten till ett bättre löpsteg och starkare vrister. Tryck ifrån med foten och kom upp högt på fotbladet. Håll upp överkroppen.



Hög skipping. Träna explosivitet och känn kraften från höften och vristen. Benet ska komma upp i 90 grader med kraft från höften.

HÅLL UPP
BRÖSTET

HÖFTEN
ÄR KRAFT-
CENTRUM I
LÖPNINGEN
OCH SKA
DRIVA FRAMÅT



Löpning uppför. Sträva efter att hålla upp bröstet även i uppførsbacke och skjut ifrån med kraft från vristen och höften.

DRA BAK OCH
SLÄPP NER
AXLARNÄ

UNDBIK ATT
SVANKA OCH
TIPPA NER
HÖFTEN



Pendeln. Stärk bålen, utmana balansen och hitta kraften i höften. Stå på stället och pendla med motsatt arm och ben utan att sätta i foten bakom dig.



Skjut sedan fram benet med kraft från höften för att utmana balansen och bål stabiliteten. Håll upp överkroppen och behåll höften riktad framåt.



Löpning nedför. Här gäller det att få med sig farten och behålla ett lätt steg. Försök att följa med lutningen och släpp efter. Undvik att hålla emot.

RÄTT!



Landa mitt på foten. Tryck ifrån med foten rakt under höften. Rulla upp på främre delen av foten.

FEL!



Undvik att rulla från hälen. Du hamnar då i ett översträckt läge i knäleden och förlorar kraft i löpsteg.