Mina tips för löpning av Fredrik Svanfeldt www.fredriksvanfeldt.se

Så blir du en löpare!

Klarar du att springa 30 minuter, tre gånger i veckan är du en löpare!
Så här gör du:

- Träna 30 minuter, tre gånger per vecka och växla mellan löpning och gång:
  - Vecka 1: 2 min löpning + 4 min gång (upprepa 5 gånger)
  - Vecka 2: 4 min löpning + 2 min gång (upprepa 5 gånger)
  - Vecka 3: 8 min löpning + 2 min gång (upprepa 3 gånger)
  - Vecka 4: 12 min löpning + 3 min gång (upprepa 2 gånger)
  - Vecka 5: 30 min löpning!
- Känns det tungt kan du trappa upp löpningen lite långsammare

Så förbättrar du dig som löpare! Grundläggande tips

Förstå dina drivkrafter för att träna!
Gör det först och främst tydligt för dig varför du springer och varför du vill förbättra dig som löpare!

Du vet säkert att **regelbunden motion** gör att du mår bättre, men alla kanske inte vet att det också **förebygger eller lindrar en rad sjukdomar** och tillstånd, som högt blodtryck, höga blodfetter, benskörhet, impotens, depression, astma, fetma och diabetes. Ny forskning visar att du faktiskt blir intelligentare av att träna regelbundet!

En **stor fördel med löpträning** som träningsform är att den är så lättillgänglig. Det enda du behöver är träningskläder och ett par löpskor. Du slipper också tidsödande transporter till och från en träningslokal, eftersom du kan börja träningen var du än befinner dig, oavsett om du är hemma, på jobbet eller på semester.

Exempel på **drivkrafter** för att löpträna:

- Jag känner att jag kopplar av och mår bättre mentalt
- Jag vill bibehålla en god hälsa och gå ner i vikt
- Jag tycker det är socialt att springa med andra
- Jag är anmäld till en löptävling
- Jag vill bli snabbare på en viss sträcka

Vilka är **dina drivkrafter** för att löpträna?

……

……

Sätt mål!
Att sätta upp mål är mycket viktigt, annars är det lätt att allt rinner ut i sanden. Målsättningen som sätts upp bör vara relaterat till dina drivkrafter, men uttryckta mer konkret.

Här följer några **exempel**:

- Jag vill löpträna tre gånger i veckan
- Jag vill gå ned två kilo i vikt
- Jag vill klara av att springa tio kilometer utan att gå
- Jag vill springa Göteborgsvarvet under 1.40
- Jag vill komma bland de 1 000 bästa i Stockholm Marathon
- Jag vill slå min kompis i Midnattsloppet
- Jag vill springa Stockholm Marathon under 4.00 om två år

Det går självklart bra att ha flera mål, till exempel både att gå ner i vikt och att klara en viss tävling på en viss tid. Målen kan vara utmanande, men bör vara någorlunda **realistiska** så att de inte leder till besvikelse i stället för till glädje när du utvärderar utfallet.

Vilka **mål har för din löpträning**? De kan vara på kort eller på lite längre sikt.

……

……

Träna regelbundet!
Det **mest fundamentala** för att blir en bättre löpare är regelbunden träning. Att gå från exempelvis ett och ett halvt till tre träningspass i snitt i veckan under några månader kommer att ge en markant förbättring.
Att träna regelbundet, och att göra det lite oftare, innebär att du **höjer din träningsmängd**, alltså den tid du tränar per vecka och det antal kilometer du springer per vecka. Det kommer göra att du blir en bättre löpare, och det blir då både lättare och roligare att springa.

Varför du förbättrar dig är en kombination av **tre faktorer**:

1. Du blir bättre på att transportera syrerikt blod till musklerna ju mer du tränar, eftersom:
   - Hjärtat ökar i storlek och blir mer effektivt på att pumpa blod
   - Antalet blodkärl i musklerna ökar
   - Antalet röda blodkroppar i blodet ökar, vilket ökar syretransporten
2. Musklerna och lederna blir starkare och uthålligare ju mer du tränar
3. Din löpekonomi blir bättre ju mer du tränar
   - Löpekonomi handlar om hur energisnål du är när du springer
   - God löpekonomi gör att det känns lättare och roligare att springa

Titta på dina mål ansätt en **realistisk målsättning** för hur ofta du tror att du vill och bör träna för att klara av dina mål. Fundera även på vilka dagar i veckan du kommer träna.

……

……

Öka din motivation till att träna!
En nyckel till regelbunden träning är att prioritera den!
Är du motiverad kommer du göra det automatiskt. Du kommer också in i en **god spiral**. Regelbunden träning gör ju att du förbättrar dig. Löpningen kommer då kännas lättare och roligare, och du kommer därför ha ännu lättare att motivera dig till att fortsätta träna. Här är några exempel på saker som kan göra det lättare att motivera sig till att fortsätta att träna:

- Gläd dig åt dina **framsteg**: t.ex. viktnedgång, att du mår bättre, blir snabbare, …
- Spring med andra
- Förnya din löparutrustning om något börjar bli slitet.
- Anmäl dig till en tävling - gärna mer än ett halvår fram i tiden
- Följ ett **träningsprogram** anpassat till din målsättning, t.ex. ett för Stockholm Marathon, Stockholm Halvmarathon eller Göteborgsvarvet
- Prenumerera på en löpartidning eller köp en bok om löpning
- Anmäl dig till ett **träningsläger** - det finns många resor till varmare klimat där du kan träna med likasinnade löpare på alla nivåer.
- Gå med i en **löparklubb** - det finns många större klubbar som tar emot vuxna motionärer
- Delta i **organiserade träningar**, exempelvis Team Stockholm Marathon, Friskis & Svettis, Run Academy eller Urban Tribes.

Vad motiverar dig till att träna regelbundet?

……

……

Så förbättrar du dig som löpare! Mer avancerade tips

Variera din träning!

Överordnat kan löpträning delas in i **tre typer av träningspass**:

- Distanslöpning
- Snabbhetsträning
- Långpass

Distanslöpning är lugn, avslappnad löpning och bör vara grunden i din löpträning. Det bidrar till en hög träningsmängd, förbättrar konditionen och löpekonomin, och gör att kroppen återhämtar sig efter snabbhetsträningen.

Snabbhetsträning är olika typer av träningspass där du springer fort. Det förbättrar kondition, styrka och löpekonomi. Exempel på det är intervallträning, snabbdistans, fartlek och backträning.

Långpass är 50-100 procent längre än dina distanslöpningspass och springs i lite långsammare fart. Det förbättrar uthålligheten och gör att kroppen lär sig förbränna fett, vilket gör att du får lättare att klara av längre löpsträckor, som maraton. Ökar

Det finns **flera fördelar** med att variera träningen:

- Det är roligare och mindre monotont att variera sig.
- Hälsoeffekterna blir ännu större eftersom du anstränger dig mer
- Du blir en mycket bättre löpare om du varierar träningen

Växlar du mellan de olika typerna kommer du göra **stora framsteg**.
På endast tre träningspass per vecka kan du få in alla tre typerna!

Tips:
- Använd tävlingsskor på snabbhetsträningen
- Använd pulsklocka på snabbhetsträningen och långpassen
- Använd vätskebälte på långpassen
- Prova att springa snabbhetsträning på löpband

Löpbandslöpning

Löpbandslöpning är ett bra alternativ på vintern om det är halt om moddigt.
Det är även **perfekt för snabbhetsträning** om du tränar ensam.
Nackdelen är att det är mycket monotont jämfört med att springa ute.
Att springa på löpband är som att springa i medvind, med en perfekt hare

Tips:
- Musik: Använd **öronproppshörlurar** med **vanliga hörselskydd** ovanpå!
- Play-tjänster: Ha skärmen rakt framför dig och i ögonhöjd
- Spring på löpband med fartratt och ett som är tillräckligt snabbt

Tävla!

Tävlingar gör att du utvecklas som löpare. Byt därför ut ett snabbhetspass någon gång ibland mot en tävling

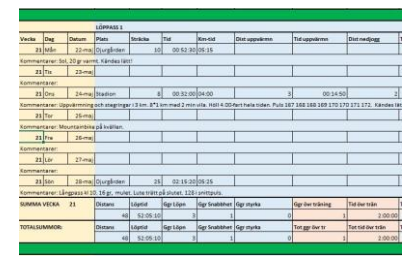
- **Ökar motivationen** till att träna
- Hjälper dig att bli snabbare och **förbättrar formen**
- **Ger rutin** inför en viktig tävling

Använd en träningsdagbok!

Vill du förbättra dig som löpare bör du föra en träningsdagbok. För löppassen skriver du upp hur långt du tror du sprungit och hur lång tid det tog. Notera även hur passet kändes och om du har ont någonstans. Använder du pulsklocka skriver du upp pulsen. Tränar du något annat skriver du upp vad och hur länge du tränade.

Du ser då långsiktiga trender och du kan även se om du tränar lika ofta som du hade som målsättning. Många utan träningsdagbok tror nämligen att de tränar oftare än de i själva verket gör.

Det bästa är att ha träningsdagboken på ett kalkylblad, exempelvis Excel. Du kan ladda ner **min egen träningsdagbok** på www.fredriksvanfeldt.se (välj Löpning)



Undvik skador!

- **Värm alltid upp** före snabbhetsträning och tävling. Spring i lugn fart tills kroppen blir varm, normalt tio till femton minuter.
- Gör alltid fyra till fem ***stegringslopp*** före snabbhetsträning och tävling. En stegring är en fartökning. Du ökar farten långsamt från stillastående upp till i stort sett maxfart. Så fort du nått upp till den går du mjukt ner till långsam löpning, vänder och springer sedan långsamt tillbaka till därifrån du startade. Ta det lite lugnare på den första stegringen.
- **Jogga alltid ner** i tio till femton minuter efter snabbhetsträning och tävling. Det bidrar till att transportera bort mjölksyra ur musklerna och påskyndar återhämtningen.
- ***Stretcha*** efter varje träningspass. Det ökar smidigheten och förebygger skador.
- Lägg in en extra ***vilodag*** du känner dig sliten eller har ont. Var inte en slav under träningsprogrammet. Tänk på att det ska vara roligt att springa!
- Notera i ***träningsdagboken*** hur passen känns och om du har ont
- **Köp nya löpskor** minst vartannat år. Löpskor är färskvara!
- ***Pulsera träningen*** om du tränar du väldigt mycket, exempelvis hög träningsmängd i tre veckor följt av en lättare träningsvecka

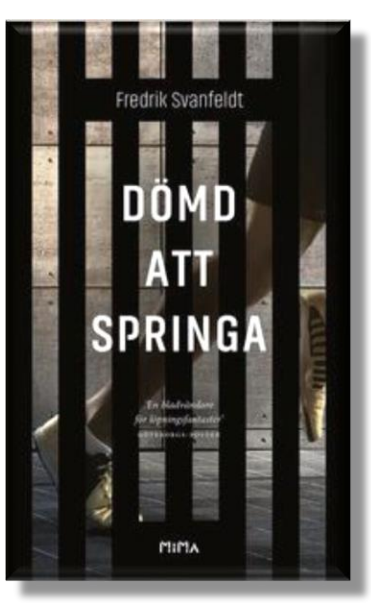
Undvik sjukdomar!

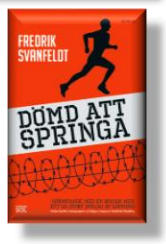
Träning gör att du **håller dig lättare frisk**. Tänk även på detta:

- Få i dig **mat** relativt snabbt efter ett träningspass, gärna inom en timme.
- Slarva inte med **sömnen**
- **Tvätta händerna** ofta, särskilt veckorna före en viktig tävling

Om du ändå blivit sjuk

- Kom igång så fort du blivit frisk – **tappa inte bort vanan att träna**!
- **Lyssna på kroppen** och smyg igång med träningen försiktigt
- Träna bara **lugn distanslöpning** första veckan om du varit sjuk med feber

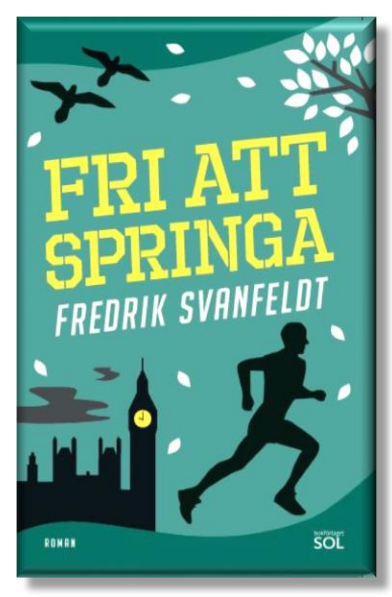




Dömd att springa (Pocket, Ljudbok eller Ebok, Inbunden slutsåld)
Johan Dahlberg – en ung man med högskoleexamen och fast anställning har blivit dömd till ett flerårigt fängelsestraff. Boken skildrar livet på en sluten anstalt, kontrasten mot de övriga intagna och hur Johan tar sig upp ur en djup psykisk svacka genom att få möjlighet att löpträna i fängelset.

Fri att springa (Inbunden eller Ebok)
Johan Dahlberg har snart avtjänat sitt fängelsestraff och det har blivit dags att tänka på framtiden. Men hur kommer man tillbaka till ett normalt liv efter två år i fängelse?

När Johan släpps fri gör han sitt bästa för att balansera arbete med fortsatt fokus på sin löpträning. Frågan är om han kan hitta nya mål efter att redan ha överträffat alla förväntningar. Hans tränare och vän Hansson sätter då upp en plan för framtiden med London Marathon i sikte. Samtidigt dyker kärleken oväntat upp i arbetskamraten Sara. Johan vågar inte berätta om sin bakgrund och finner sig mer och mer insnärjd i en situation som han inte vet hur han ska ta sig ur



Fredrik Svanfeldt
www.fredriksvanfeldt.se
är civilingenjör, författare och föreläsare och har en bakgrund som maratonlöpare på elitnivå.