

DNS (stabilitets träning) med Vaxholm OK 21/10 KL 13-16

LÖPEKONOMI

En person som har en effektiv löpstil brukar man säga har en god löpekonomi. Med det menar man ungefär att personen kan springa på ett snabbt men samtidigt avslappnat vis.

Att förklara vad god löpekonomi egentligen betyder är inte så lätt och det finns många olika åsikter om vad det innebär.

Det finns dock fyra saker som de flesta anser påverkar löpekonomin.

1. Syreupptagningsförmåga

2. Hjärtats förmåga att pumpa ut blod (hjärtmuskeln styrka och flexibilitet)

3. Biomekanik dvs förhållandet mellan kroppens leder. Biomekanisk kontroll är förmågan att kunna stabilisera en led (eller hela kroppen) i rörelse! Alltså inte statiskt utan när man rör sig som t ex vid löpning.

4. Motoriken. Dvs hjärnans förmåga att styra kroppens muskler på ett effektivt sätt.

De två första punkterna kommer att utvecklas bara av att du springer. De andra två kan till viss del också förbättras bara av att träna löpning men man bör också träna biomekanik (stabilitet i rörelse) och motorik utanför löppassen för att få en bättre löpekonomi dvs springa snabbare!

FYRA HÖGA TVÅ LÅGA

När jag jobbar med att förbättra någons löpning (löpekonomi) så tittar jag till att börja med bara på sex olika saker. Jag brukar prata om ”fyra höga” och ”två låga”. Det vi kommer göra när vi ses är att träna på saker som gör det lättare att klara dessa sex saker under löpningen

Fyra höga

-Hög stegfrekvens

-Höga knän

-Hög höft

-Hög nacke

Två låga

-Låga axlar

-Låg andning

Hög stegfrekvens

En hög stegfrekvens gör det lättare att springa på ett sådant sätt att foten landar *under* kroppen istället för *framför* kroppen. När foten landar under kroppen spänns fotsulans muskler, hälsenan och vadmuskeln automatiskt och detta fungerar sedan som ett uppspant gummiband vid frånskjutet i löpsteget.

Vad som är en bra stegfrekvens varierar från person till person men man brukar säga att mellan 160-170 stegsättningar per minut är en bra takt. Detta beror ju också lite på hur fort man springer.

Du kan lätt kolla stegfrekvensen genom att titta på klockan och sedan räkna hur många gånger du sätter i fötterna under en minut

Det finns stegräknare som automatisk räknar dina steg men min erfarenhet är att dessa är ganska oprecisa.

Det finns många forskningsrapporter som visar att en hög stegfrekvens är en mycket bra metod att komma till rätta med, och undvika, skador i fot, hälsena och underbenen.

Höga knän

Som orienterare springer du förmodligen redan med "höga knän". Höga knän betyder inte att man skall springa och dra knäna upp mot bröstkorgen utan att man aktivt lyfter foten från marken genom att driva knät framåt/uppåt. Man brukar prata om att man skall tänka sig att man springer över stockar, och detta gäller alla som springer

Detta kommer naturligt i orientering eftersom man ju ofta springer i skogen och därför måste lyfta på fötterna!

När man har ett bra "knädriv" och springer med höga knän så är det mycket lättare att få foten att komma högre upp mot rumpan i "svingfasen" i löpsteget. Det i sin tur innebär att det kostar mindre energi att driva fram benet, alltså bättre löpekonomi!

Hög höft

Nu har vi kommit till mitten av kroppen. Vi började på fötterna och kommer att gå hela vägen upp till nacken.

Du har säkert sett någon springa och tänkt att det ser så lätt ut, som om den personen inte behöver anstränga sig för att springa. Den som ser ut så springer helt säkert med en hög höft!

Om höftens position kan man skriva massor eftersom det påverkar allt som händer under och ovan höften.

Att få till en hög höft i löpningen brukar ge väldigt bra effekt och vi kommer att träna det en hel del. Först; Höften skall UPP inte fram! När höften hålls "högt" är det lättare att hitta en bra fotisättning. Knädrivet som jag skrev om kräver också att man håller en hög höft. Jag kommer att förklara det när vi träffas.

För att man skall orka hålla en bra höftposition under en längre tid måste man vara stark i bålen och helst kunna andas in på ett effektivt sätt. Mer om det snart..

Hög nacke

Huvudet sitter på toppen av kroppen och där skall det vara även när man springer!

Känner du någon som får (eller får du själv) lite ont i nacken när du har sprungit ett tag?

Det kan bero på att huvudet hålls lite framför resten av kroppen. Då jobbar nackens muskler mer för att hålla huvudet på plats och det är ofta anledningen till att man kan få lite ont i nacken.

De flesta känner till att bålen skall vara stark och vältränad och det samma gäller för nacken eller egentligen halsens muskler. Att stärka "halsmusklerna" och korrigera huvudpositionen har hjälpt många löpare att inte bara springa utan att få ont i nacken utan också att springa fortare!

En "hög nacke" hänger direkt ihop med nästa punkt, de låga axlarna!

Låga axlar

Hundrameterslöpare har ganska mycket muskler på överkroppen, eller hur? Egentligen borde det ju bara innebära att de har massa mer vikt att släpa på under det korta loppet. Varför ser de då ut så?

Därför att armarna är en väldigt viktig del av löprörelsen och löpekonomin. Sprinterlöpare driver fram kroppen med starka ben och starka precisa armrörelser.

Det samma gäller vid all löpning. En effektiv armpendling tillsammans med en "stark nack och hals muskulatur" hjälper till att driva kroppen framåt. Jag skrev att det blir en elastisk rekyl i hälsenan när foten träffar marken. En liknande "uppspänning" och gummibandseffekt sker också vid armpendling. Den är som mest effektiv om nacken är "lång" och axlarna låga. Då pendlar armen på ett sätt som effektivt hjälper dig framåt i löpningen!

Låg andning

När man andas in fylls lungorna med syre (luft) som sedan transporteras ut i musklerna så att de kan jobba. Inandningen sköts av muskler. Det finns några muskler i hals/bröstkorg som kan hjälpa till med detta med den starkaste och största inandningsmuskeln är diafragman och den sitter längs ner i bröstkorgen ovanför magen.

Om man andas med diafragman fylls lungorna mer effektivt än om man använder de muskler som sitter i bröstkorg och hals. Det blir alltså mer syre till musklerna vid varje andetag om man andas rätt.

Diafragman är också en av det allra viktigaste stabilitets eller coremusklerna i kroppen. När andningen funkar på "rätt sätt" så funkar stabiliteten nästan automatisk. Då är det mycket mycket lättare att behålla den där höga höften!

Dessutom blir det mycket lättare att hålla låga axlar och en "lång nacke" om andningen sitter i diafragman eftersom axlarna lätt åker upp mot öronen annars.

Vissa kan andas med diafragman utan att behöva träna detta specifikt, men många kan behöva träna på att andas rätt! Det är, tycker jag, den allra viktigaste delen för att träna upp en bra löpekonomi!

STABILITET I RÖRLESE

Det finns tre områden i kroppen där stabilisering är viktig inte bara för löpningen. Nacken, bålen och foten! Nackens stabilitet påverkar armpendling och axlar. Bålens stabilitet hänger ihop med andningen och med att kunna jobba med hög höft och höga knän. Foten skall vara både stabil och flexibel för att ge en effektiv fotisättning och frånskjut i löpningen.

Du kan läsa mer och titta på en del av de övningar vi kommer att jobba med på min hemsida mbnaprapat.se/traning. Där kan du också hitta filmer på en del av de övningar vi kommer att jobba med när vi ses.

Slutligen några saker som du gärna får ta med till träningen:

- En yogamatta, om du har en.
- En tom 1,5liter PET-flaska. Jättebra om alla tar med varsin!!
- Träningskläder (så klart!)

Välkommen på lördag 21 oktober önskar

Magnus Bergström
Leg naprapat DNS-P DNS-ET