

Rosa panterns träningstips

Jag skulle allt vilja vara lite snabbare!

Vilken löpdistans du än springer är resultatet avhängigt av sin snabbhet och uthållighet. Just snabbheten har stor betydelse då hög topphastighet gör att medelhastigheten kan hållas högre. Ju högre medelhastighet – desto bättre sluttid!!

Men jag är ju så långsam! Nu ja, men inte med snabbhetsträning! Inte kan du förvänta dig att bli en ny Linford Christie ... det är svårt med hudfärgen! Utan tvekan kan **allas** snabbhet förbättras – begränsningen finns bara i din egen tanke! Snabbhet är beroende på många delar men de viktigaste, förutom kroppsbyggnaden, är:

Teknik
Styrka
Frekvens
Smidighet

Teknik

Mycket av tekniken **bör** du ha skaffat sig som barn men även i vuxen ålder går det att förbättra den. För att utnyttja kroppens egna resurser bör du springa rak i ryggen och med "högfärdig" hållning! Viktigt är att fötterna pekar rakt fram i löpriktningen (utom eventuellt vid 100–200 meters lopp). Fotavtrycken bör dessutom följa så nära ett rakt streck på marken som möjligt. Över- och underarmarna (löparens händer) ska vara vinklade i cirka 90 graders vinkel mot varandra. Armar och händer (mycket lätt knutna – gärna öppen handflata vid spurt) ska också föras i löpriktningen – för att kanalisera kraften i den riktning kroppen ska förflyttas. Tänk på att armarna styr benen – inte tvärtom!

Sätt ner hela foten vid långa distanser – vid kortare distanser försöker du att landa mer på framfoten. Inte hållöppning – den medför lägre hastighet och högre skaderisk. Försök att få en riktig katapulteffekt i frånskjutet. Det innebär kortare anläggningsstid och längre löpsteg.

Träning:

Automatisering av tekniken genom upprepad övning.

Snabbhetsövning (korta sträckor) i maxfart.

Konkurrens på träning.

Styrka

När jag talar om styrka menar jag inte bara benen utan även rygg, mage och armar. Det betyder att allsidig styrketräning ger stark och snabb kropp. Det går alldeles utmärkt att använda kroppen som motvikt i olika kroppsövningar. Styrkan i underbenet ger frånskjutet!

Träning:

Styrketräning maxlyft (max tyngd x få (max 5) upprepningar x 5 set).

Sätt ihop ett eget styrkeprogram som du kan utföra en gång i veckan i samband med löpträningen – utan redskap!

Specialträning behövs till senor och muskler i underbenet, olika hopp och löpning på tå i backe är utmärkt.

Frekvens

För att kunna springa fort måste du kunna öka frekvensen (om du inte redan har hög frekvens). Enligt alla experter är 180 fotnedsättningar per minut optimalt. Det finns ingen som är med i toppen som har särskilt stor avvikelse från den siffran. Frekvensen är möjlig att öka, använd armarna som styrmedel. I samband med att frekvensen gäller det att försöka att hitta den perfekta steglängden. Steglängden ska vara så lång som möjligt med bibelhållen frekvens hela den distans man springer. Är steglängden för lång orkar man inte föra sig framåt – frekvensen minskar! Är Steget för kort pendlar armarna i rätt frekvens men det går inte framåt – kanske uppåt?

Träning:

Räkna varje höegfotstättning under en minut och dubblera.

Är avvikelsen stor bör du börja träna för att höja sänka frekvensen.

Höj frekvensen genom uppförslöpning – minska steglängden: snabbare armar.

Nedför om du vil sänka frekvensen – ta ut steglängden: långsammare armar.

Spring parlöp ihop med någon med bara frekvens – härma homon/henne. Stå still på stället och pendla snabbt med armarna – gör likadant med benen.

Smidighet

Med åldern och med löpträningsmängden ökar stelheten i kroppen. Stelheten medför försämring av teknik och styrka, för snabbheten centrala egenskaper. Där innebär att smidighetsövningar blir viktigare och viktigare med åldern`!

Givetvis är smidighetsskolning som barn något du har glädje av hela livet – med träning!

Träning:

Kontrollerad stretching och lite kortare träningspass.

Bra träning är skogslöpning, ju oländigare desto bättre!! Alternativträning som gymnastik, simning och allt vi gjort som barn (i alla fall vi från landet) – klättra i träd, krypa i källaren; bollspel osv. osv.

Lennart "Rosa Pantern" Hansson