

Första hjälpen i löpteknik

Specifikt för lagidrott/bollsporter är att stor del av idrotten består av löpning och gynnsamt för utövaren är att ha god förmåga att kunna springa med hög intensitet och upprepa det flera gånger. Med andra ord – målsättning med att löpträning är att öva upp förmågan att upprepa maximal löpning genom att träna uthållighetsträning och att träna sprintförmågan. Träna löpning och löpteknik på innebandyplanen genom spelövningar, korta intervaller och sprintövningar, - och utomhus för att träna uthållighet och förbättra och upprätthålla godkondition.

EN teknik passar inte alla, men se över vad som går att förändra för ett bättre löpsteg. Det ska kännas naturligt. Det kommer inte kännas naturligt första gången, men med övning kommer du att upptäcka vad som blir ditt mest fördelaktiga löpsteg.

Vad är ett bra löpsteg? Man talar om ett ekonomiskt löpsteg. Kroppen använder minimalt med kraft och energi för att genomföra löpsteget = löpekonomi. Löpteknik tränar upp ett effektivt eller ekonomiskt löpsteg.

Fördelarna är att med bättre löpekonomi kan man med samma ansträngning springa snabbare och orka längre. Fördelarna är även minskad belastning, mer skonsamt för lederna och därmed mindre skaderisk. Det finns också mentala fördelar. Det blir roligare! Lättare att tycka att det är kul! Bättre flyt och känns lättare.

Mål: Att landa med foten nära under sin kropp. Det ger främst mindre belastning på knäled, höftled, fötter och ryggrad.

Sarah Jaxell
sarah.jaxell@innebandy.se

Tänk på det här:

Stolt hållning

Linje från öra till fotknöl.

Tänk: Dra i en tråd uppe på huvud. Tänk medalj på bröstet att visa. Avslappnad i axlar, nacke och ansikte.

Hjälper för att inte falla ihop och få kraften att försvinna.

Lutning

Luta från vristen. Tänk: trilla framåt. Fram med höften.

Hjälper för fotisättningen nära under kroppen.

Höften

Utsträckt höft. Tänk: Spänn till i sätet för att testa.

Hjälper för att inte hamna i sittande löpning och mot dålig kraftfördelning.

Benlyft

Lyft benet från utsträckt höft.

Hjälper för att inte hamna i sittande löpning där höfterna aldrig får sträckas ut.

Knälyft

Driv steget med spetsigt knä. Tänk: gå i trappa.

Hjälper för att få driv i löpningen. Knälyftet styr hastigheten.

Fotisättning

Landa på främre/mellersta delen av foten, nära under kroppen.

Hjälper för att undvika hållöping som kan vara skadligt för knän och höfter pga bromskraften, och hjälper mot dålig kraftfördelning.

Snabb markkontakt	Tänk: Tassa fram, springa på het sand. Hjälper för att få lätthet i steget och inte landa tungt då kraften fastnar i fotsulan.
Blicken	Riktad längre fram för att inte tappa hållning. Hjälper för att inte tappa hållningen.
Armarna	90 grader, mer bakåt än framåt, rakt fram, rakt bak. Hjälper för att balansera löpsteget samt ge kraft i löpsteget. Om armarna svänger åt sidan går kraften också åt sidan genom att bålen börjar rotera.
Avslappnade händer	Handflator uppåt hjälper att öppna upp bröstkorgen och få in armarna. Hjälper för att inte spänna sig i axlar och axlar håller sig borta från öronen.
Många steg per min	Ekonomiskt, effektivt (så lite ansträngning som möjligt), skadeförebyggande Tips: Räkna steg på en fot under 30 sekunder och multiplicera med 4. Ca 180 är en rekommenderad siffra för antal steg per minut när du är ute på en springrunda.
Testa med intervaller – tänk på en eller ett par saker under 60 sekunders löpning.	