

# Löpstyrkan som gör dig till en bättre backlöpare

bagheera  
Fjällmaraton SÄLEN

[www.fjallmaratonsalen.se](http://www.fjallmaratonsalen.se)



Bild 1. - Utfallssteg



Bild 2. - Grodhopp



Bild 3. - Mångsteg

Löpning i kuperad terräng ställer andra och större krav på din kropp än platt löpning. Hjärtat behöver jobba hårdare uppför samtidigt som sätesmuskulaturen måste generera mer kraft uppför, för att få ett kraftigare frånskjut, och utför, för att orka stabilisera höften. Om höften är svag hamnar du lätt framåtlutad för att sätet enklare ska kunna ge mer kraft.

Uppförslöpning handlar även mycket om syreupptagningsförmåga, VO2max (hjärtats och lungornas maximala kapacitet att försörja blodet med syre), vilket tränas bäst genom träning i höga puls zoner oavsett träningsform. Dock vet vi att sambandet mellan VO2max och en bra maratontid inte är så hög, det är löpekonomin som är den viktigaste faktorn. Men troligen är VO2max mer avgörande under ett fjällmaraton än ett vanligt maraton på asfalt. För att utvecklas som backlöpare bör du därför se till att få in träningsformer där du låter hjärtat jobba maximalt.

## TIPS!

Leta upp en backe på 3-4 minuter, spring/cykla i hög intensitet uppför och jogga sedan ner – upprepa 3-5 gånger beroende på dagsform och träningsbakgrund.

## LÖPSTYRKA FÖR FJÄLLÖPARE

Den enkla grundregeln med all träning är att du blir bra på det du tränar. Vill du utvecklas i kuperad terräng behöver du

regelbundet söka upp just kuperade löpslingor. Bor du i ett relativt flatt område kan du kompensera med styrketräning till viss del.

Här är tre övningar som hjälper till att utveckla din styrka i backarna (du hittar ett videoklipp med övningarna i slutet av artikeln).

## 1. UTFALLSSTEG (se bild 1.)

Ta ett långt steg framåt. Böj det främre knät så du nästan doppar i det bakre knät i marken, tryck dig uppåt med det främre benet. Gå upp på tå och bli så lång du kan. Ta nu ett långt steg framåt igen med det andra benet och upprepa rörelsen.

## 2. GRODHOPP (se bild 2.)

Stå jämfota, böj på knäna till huksittande och hoppa därefter upp så högt du kan. Försök att göra allt i en enda rörelse, stanna inte till i bottenläget. Var noga med att landa så mjukt som möjligt med lätt böjda knän.

## 3. MÅNGSTEG (se bild 3.)

Leta upp en uppforsbacke. Ta långa spänstiga steg där du försöker att komma så långt som möjligt på varje steg. Tänk uppåt, framåt! Försök att dra upp det främre knät mot magen.

Film på övningarna finns här:  
<https://vimeo.com/124559766>