



Börja löpträna för bättre hälsa - 8 enkla steg

1. Sätt upp ett mål

Sätt upp det på en lapp som du ser varje dag. Eller som bakgrundsbild på mobilen.

2. 3 pass i veckan

"Schemalägg" dem för att de ska bli av och för att minska stress.

3. Dina första 5 km

Praktiskt om de startar utanför ytterdörren. Men välj skogen om du hellre vill det och för att få ett mjukare underlag som kan förebygga skador.

4. Träningsprogram

Träningsprogram hittar du ex på:

www.sportcompetence.se

www.springlfa.se

www.marathon.se

www.jogg.se

www.aktivtraning.se

www.iform.se

Exempel på träningsappar:

Strava

PaceUP

Runkeeper

Tränings/GPS-klockor, ex Garmin, har

dessutom egna appar

5. Kroppens position

För att ytterligare främja en god löpteknik och hållbar kropp är det värdefullt att träna löpteknik någon/några gånger i veckan i samband med passen. Finns många filmer på YouTube vid sökning på "löpteknik" eller "löpskolning".

6. Undvik mellanmjölken

1. Spring långsamt under distanspass. Känslan bestämmer tempo. Sök flow. Ingen stress.

2. Våga lägga krut på intervallerna som tränar din snabbhet.

Håll isär dessa pass för att undvika mellanmjölken!

En uppsjö av exempel på intervallpass finns på nätet. Ex genom de digitala träningsprogrammen (se ovan). Variation förnöjer. Viktigast att hjärtat får jobba.

3. Veckans tredje pass kan vara en kortare jogg kombinerad med styrka. Filmer med exempel på övningar finns på YouTube vid sökning på "löpstyrka".

7. Löpningen som ett äventyr

Transportlöpning är både motiverande och tidseffektivt.

8. Motivation

Bli bra på jobbigt! Träna på jobbigt. Med tiden kommer du till en punkt då du inte vill missa din löprunda för allt i världen. Den dagen är du också en löpare 😊