

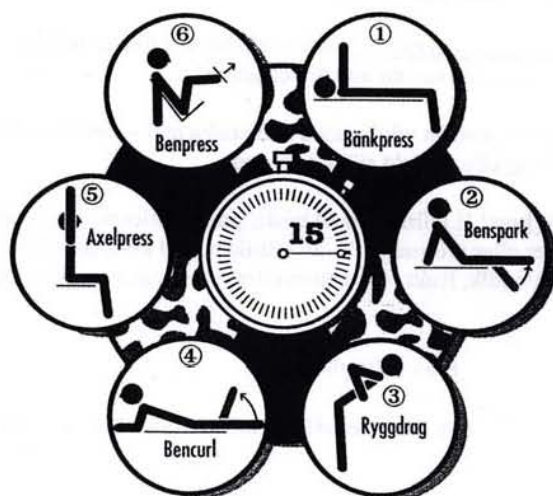
Löparskola !

Världens bästa veteranlöpare Tor Aanensen har sagt följande:

-”Min erfaring er at tenker jeg klokt, så handler jeg som regel klokt, og tenker jeg som en idiot, så er risikoen ganske stor for at jeg handler som en også”.

Träna rätt - håll dej frisk och skadefri!

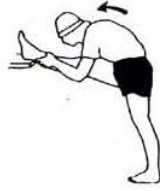
1. **Ha tålmod!** Gå inte fram för fort - mer än en 20% ökning av distans om året är oklokt.
2. **Träna regelbundet!** Träning är fysisk aktivitet så att du börjar svettas minst 30 minuter per gång. 1-2 gånger i veckan för att hålla standarden. Tre gånger i veckan för att förbättra dej. Variera inte för mycket mellan veckorna.
3. **Variera distans och underlag!** Försök att göra träningar efter varann på olika distans och underlag. Helst terräng - undvik asfalt.
4. **Spring långsamt och lite längre!** Snabbhetsträning är till för de ambitiösa, skaderisken ökar med intensiteten.
5. **Riktigt löpsteg!** Landa på hela foten. Fötterna rakt fram. Landa på framfoten uppför och utför. Armarna i löpriktingen - 90 graders vinkel i armbågen. Armarna styr benen!
6. **Riktiga skor!** Platt sula - mockasinläst. Stötabsorbering **ej** rekyl. **Ej** Nikes Airsula! Springer du över 5 mil i veckan - skaffa mjuka iläggssulor.
7. **Styrka för löpare!**



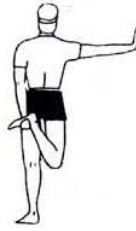
8. Stretching för löpare!



Lotusställning
(hela kroppen)



Baksida lår



Framsida lår
+ löparknä



Vad (hälsena)



Ischias



Insida knä
+ rygg



Insida lår



Skrevet



Ljumskar

-
9. Lyssna på kroppen! Den har aldrig fel. Glöm klockor och pulsmätare, dom förvillar bara.
 10. Prioritera! Du blir psykiskt och fysiskt starkare om du prioriterar löpningen.
 11. Träningskompisar! Spring inte för mycket ensam - då tröttnar du säkert.
 12. Kritisk till andras råd! Lyssna på de bästa - som är och har varit skadefria. Ge inte andra råd om du inte är bergssäker!
 13. Mål! Det är mycket viktigt med realistiska mål - annars är det risk för överträning eller knäckt självförtroende.
 14. Allsidig kost! ½ tallriken med pasta, potatis eller ris. ¼ av tallriken med rotfrukter eller grönsaker. ¼ av tallriken med kött, fisk, fågel eller ägg. Bröd, vatten/mjolk, frukt eller annan efterrätt. (Högenergiförbrukare). Bra med fett!
 15. Tänk alltid nytt! Se möjligheterna!

Det är inte den som tränat mest, utan bäst som vinner!!