

HUR STÄRKER MAN KROPPEN FÖR ATT FÖRBÄTTRA SITT LÖPSTEG?  
VI BAD TRÄNINGSEXPERTEN JOSE NUNEZ SOM DRIVER FÖRETAGET BODIES IN  
MOTION I STOCKHOLM ATT VISA NÅGRA EFFEKTIVA ÖVNINGAR FÖR LÖPARE.

# Maxxa ditt Löpsteg

## » träna funktionellt

TEXT ??? FOTO LUCA MARA MODELL

– **MÄNNISKAN ÄR SKAPT** på ett sätt som gör att vi ska böja och vrida på kroppen i alla olika riktningar. Att bara stå och jobba med små monotona rörelser leder ofta till obalans i kroppen. Ta med vridrörelser och funktionell friviktsträning i din träning så får du ut mycket mer av din träning. Och du behöver inte gå till något gym, det går lika bra att träna hemma.

Jose Nunez förespråkar funktionell träning framför gymträning av flera anledningar::

– För en löpare är t ex fot, knä, höft samt bälen viktiga att stabilisera. Traditionella och statiska gymövningar i isolerade maskiner ger inte de naturliga rörelser som en löpare behöver efterlikna i sin träning.

Att använda instabila underlag som till

exempel en balansplatta när man utför utfallsstegsövningar är ett bättre tips.

– Olika rotationsrörelser med gummi-band och balansövningar på flexbollar är övningar som snabbt ger resultat.

Här är 5 övningar som garanterat ger resultat:

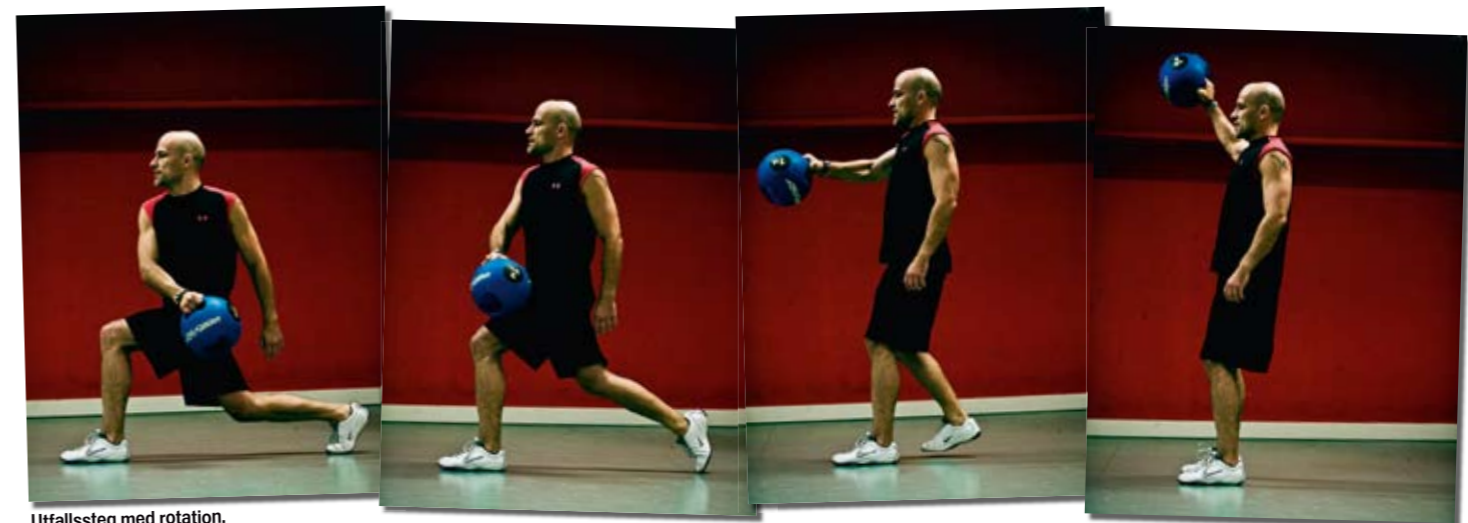
### Hopprep

Så gör du: Värm upp genom att hoppa rep med olika stegkombinationer. Slappna av i handleder och axlar. 5-10 minuter.  
Bra för: Ökar pulsen och blodcirkulationen, värmer upp musklerna och minskar skaderisken

### Utfallssteg med rotation

Så gör du: Håll en vikt i ena handen. Börja med ett utfallssteg. Gör en diagonal armrörelse nerifrån och upp framför kroppen samtidigt som du återgår till jämfotstående. Håll ryggen rak och spänn bälen. Upprepa 30-40 sekunder.

Bra för: Stärker och stabiliserar fot, knä, höftled tillsammans med bål, mage, rygg, axlar och skuldergördeln



Utfallssteg med rotation.



Aerobox djupa diagonalpress.



Saxningshopp med boxning.

### Aerobox djupa diagonalpress.

**Så gör du:** Ta tag med ena handen i ett gummiband. Sätt dig på huk. Gör en diagonal armföring åt sidan samtidigt som du reser dig upp och tar ett steg åt sidan. Återgå med benet till startpositionen igen. Upprepa i 30-40 sekunder.

**Bra för:** Stärker och stabiliserar kroppens sidorörelser, som t ex vid off road löpning

### Saxningshopp med boxning.

**Så gör du:** Ställ dig med ryggen mot väggen. Ta tag i ett gummiband med båda händerna. Gör ett spänstigt utfallssteg framåt samtidigt som du boxar med motsatt arm. Upprepa i 30-40 sekunder.

**Bra för:** Lårens fram- och baksida. Simulerar backträning och ger garanterat träningsvärk i låren!

### Magligg på flexboll

**Så gör du:** Placera händerna på golvet och fötterna på en stor boll. Stöd dig på skenbenet i början och framfoten om du vill göra övningen svårare. Spänn bålen. För det ena benet uppåt, nedåt, inåt och utåt. Växla sedan ben och upprepa i 30-40 sekunder.

**Bra för:** När du har tårna på bollen så stärks bl a höftled, bål, bröst och främre delen av axlar.

### Stretching

Några minuters muskeltöjning av hela kroppen efter varje träningspass ger flera fördelar: skaderisken minskar, muskelbalansen blir bättre, smidigheten och rörligheten förbättras. Stramhet i ben-, höft- och ryggmuskler kan minskas och förebyggas effektivt. Genom att regelbundet stretcha kan du bli en ännu bättre löpare.



Magligg på flexboll.

