



Löparcoachen Charlotte Sundfeld höll i intervallpasset, men först låg fokus på en gedigen uppvärmning av kroppen.



En del av uppvärmningen bestod i att jogga ner till Vågen i valfri takt. Därefter väntade intervaller, formkoll eller nybörjarjogg - alltid med fokus på löpteknik.



Charlotte Sundfeld, Ann Johansson och Susanne Rosenqvist håller tillsammans i vårens löpargrupper i Bollnäs genom Runacademy.



Under tisdagen höll Runacademys löpargrupp till nere vid Vågen, men framöver kort kommer löpargrupperna att flytta upp till motionsslingan vid Bollebacken.

Så kommer du i gång med löpningen: "Öka långsamt"

BOLLNÄS Våren är här och det spritter kanske i benen. Men är det bara att ge sig ut i löparspåret? Och hur hårt ska man egentligen pressa sig i början?

- Lyssna på kroppen och öka långsamt, vecka för vecka, säger Ann Johansson, från Runacademy.

Vid Solrosens spontanidrottsplats i Bollnäs har ett femtontal löpare samlats under tidiga tisdagskvällen för att ge sig i väg på en löprunda ner till Vågen.

De har alla hakat på Runacademy, som coachar, stöttar och arrangerar löpargrupper och löparresor och aktiverar 6600 löpare över hela landet. Konceptet finns på över 80 orter, så också i Bollnäs sedan 2018.

Vårterminen, som kom i gång förra torsdagen och består av 15 pass på 13 veckor, lockade över dubbelt så många deltagare jämfört med höstterminen. Enkelt uträknat är intresset stort. Framför allt är det många nybörjare som vill komma igång med löpträningen.

- En fjärdedel av gruppen är helt nya inom löpning och vill komma igång från grunden. Det kan vara att man aldrig sprungit i hela sitt liv, säger Ann Johansson, som höll i nybörjargruppens träning under tisdagen.

Taktiken i nybörjargruppen handlar om att successivt öka mängden man springer.

- Vi börjar med att gå och jogga i korta sekvenser sedan ökar man successivt så att man vänjer sig vid



Intervallmixen är ett pass på klassiska intervaller från 60 sekunder upp till fyra minuter, med en minuts vila.

belastningen. Just nu är vi uppe i två minuters jogg åt gången och så går vi i mellan. Går man ut för hårt finns det risk att man skadar sig och tappar motivationen, och det vill vi inte, säger Ann Johansson.

Runacademy vänder sig även till dem som redan springer regelbundet och fått in rutinen, där löpträningen kan bestå av intervallpass med fokus på löpteknik.

- Det är mycket kunskap

kring löpning. Många tänker att det bara är att springa men det är så mycket mer än så, säger Ann Johansson.

Löparcoachen Susanne Rosenqvist, som var med och startade upp Runacademy i Bollnäs, har en run streak på över 450 dagar. Under tisdagen höll hon i formkollspasset medan Charlotte Sundfeld räddade intervallpasset.

- De får testa att springa fem kilometer på tid, i det tempo de känner att de orkar. Så gör de ett nytt test i slutet av terminen för att se om träningen gett något, säger Susanne Rosenqvist.

Hur kommer man igång med löpträningen?

- Du kan till exempel jogga 30 sekunder och gå 30 sekunder, och så gör du det i fem, sex, sju minuter. Det

kan vara ett första pass om du aldrig sprungit innan. Sedan ökar du långsamt vecka för vecka. Man kan bli flåsigt och trött men det ska inte göra ont. Börja försiktigt, ta det lugnt och lyssna på kroppen. Det ska vara roligt också, säger Ann Johansson.

Hur lyckas man hålla i träningen så att man inte kommer av sig?

- Träna i grupp. Har du en specifik tid där du ses varje vecka tillsammans med andra då sporrar ni varandra, säger Susanne Rosenqvist. - Man ångrar aldrig ett pass. Det är roligt när man väl är där, säger Ann Johansson.



Text & foto
Denise Lindberg
0278-275 53
denise.lindberg@helahalsland.se