



Nina Lintzén i täten för en träningsgrupp. En härlig tid stundar för alla löpare, även om just den här dagen bjöd på riktigt aprilväder med snö i Luleå.

Coachens tips: Så får du

LULEÅ

Brukar årets första löprunda sluta i smärta och i värsta fall tvärstopp i träningen? Läs då löparcoachens Nina Lintzéns tips för en bättre start på säsongen.

En härlig tid är här för alla löparfantaster. Intresset för att träna utomhus är stort, inte minst på grund av pandemin.

– Ja, det märks och jag tror att folk kommer fortsätta med det efteråt. Man upptäcker nya träningsformer. Det blir en annan sak att

komma ut än att vara inne på ett gym, säger Nina Lintzén som leder en träningsgrupp inom Runacademy i Luleå.

Ett 50-tal löpare är på plats vid starten på Ormberget. De är indelade i grupper, från nybörjare till de som springer milen under 40 minuter.

– Det är ett stort intresse att springa och jag tycker det är roligt att vara med i den här gruppen. Man får utmana sig själv och träna på teknik.

Mitt mål är bara att bli bättre i största allmänhet, säger Eleonor Ringström, en av deltagarna.

Träning i grupp tycks också bli allt populärare.

– Det är kul att peppa varandra. Är man med i en grupp så tar man sig verkligen iväg och tränar en gång i veckan. Sedan får deltagarna också tekniktips så att de kan träna på egen hand, säger Nina Lintzén.

Ett vanligt misstag är att

köra igång för hårt. Nina Lintzén manar till försiktighet. Vintertid åker hon skidor på hög nivå och är bland annat känd som vinnare av det 22 mil långa Nordenskiöldslöppet. Även för henne gäller det att ta det lugnt i övergången till barmarkssäsongen.

– Jag som tränar mycket tycker alltid att det är jobbigt att komma igång med löpningen. Man har ju inte belastat benen på samma sätt tidigare

Felaktig teknik är ofta orsak till skador.

– Sedan kanske vi får dålig hållning av att vi sitter för mycket vid datorn. Den hållningen tar vi med oss ut i spåret. Sådant tränar vi i löpargruppen på att jobba bort. "Prelab" i stället för rehab är mottot, alltså att bygga upp sin styrka succesivt för att inte bli skadad.

– Många har inget tålmod utan tänker att det ska gå bra på en gång. Börja inte med



FOTO: PÅR BÄCKSTRÖM/FRILANS



Eleonor Ringström tycker att träning i grupp gör löpningen roligare.



Redo för en löprunda. Ledaren Josefine Nyström instruerar Ingrid Johansson Hornberg, Unni Stoltz och Marie Haapalahti.



LÖFull fart på löparsäsongen. Josefine Nyström tar täten i gruppen som ger sig ut på dagens runda.

fart på löpträningen

maraton, utan spring kortare sträckor i början. Hellre tre kortare 20-minuterspass i veckan än ett långt. Sedan kan man öka längden och farten.

När kroppen börjar komma igång är det bra att hitta variationen. Långsammare längre pass kan varvas med träning i backe och pass med intervaller i högre fart. Inom löpning pratas det mycket om att komma ur bekvämlig-

hetszonen, att tänja på gränsen för vad man kan prestera. Viktigt för den som siktar mot tävlingsresultat, men inte alltid för motionären.

- Det bekväma är bättre än ingenting. Det är inte fel att bara komma ut och röra på sig. Våga vara nöjd, brukar jag säga, säger Nina Lintzén.

Det gäller helt enkelt bara att snöra på sig skorna och ge sig ut.

- Ursäker är hur lätta som helst att komma på, men

man måste också ta sig tid för att hämta energi. Sätt in träningen som ett möte i kalendern. Sök lösningar i stället för undanflykter.

Till löpningens fördelar hör enkelheten.

- Ju mer man springer desto roligare blir det. Det är väldigt enkelt och tidseffektivt, man får valuta för den tid man lägger ned. Det blir fort framsteg och det är lätt att mäta den också. Man blir piggare och får mer energi.

Löparglädjen bekräftas av flera träningsdeltagare:

- Löpning är lätt och det är skönt att komma ut. Bra att få koll på tekniken också så att man slipper skador och överansträngning, säger Marie Haapalahti.

Unni Stoltz:
- Man mår bättre och sover bättre av att springa. Speciellt nu när man annars sitter mycket inne. Endorfinerna kommer igång.

Björn Engström

SÅ UNDVIKER DU SKADOR

- Starta säsongen försiktigt. Spring korta pass i början så att kroppen hinner vänja sig.
- Se till att ha bra skor. De flesta sportaffärer är bra på att prova ut.
- Spring gärna på mjukare underlag. Det är skonsammare för knän och höfter.
- Lär dig en bra löptechnik.

Ta inte för långa steg. Foten ska landa under kroppen och inte framför. Försök också springa med lite högre frekvens. Många bra instruktionsfilmer finns på nätet.

• Våga vara nöjd med det du presterar, det finns ändå alltid de som är bättre.