

till träning



har något emot att stanna nu och då och titta på kartan. Att bli jagad av monster får faktiskt upp pulsen ganska många snäpp, och blir du fångad är uppdraget över. Att alla uppdrag kan testas gratis är bra, tycker vi.

FMTK

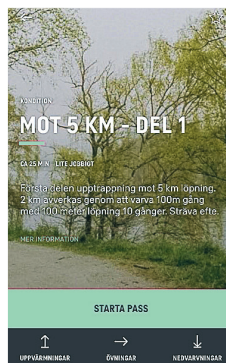
Vad är det: Försvarsmaktens träningsklubb var först ett internt verktyg, men är numera en gratis-app som innehåller alla tänkbara övningar för både nybörjare och träningsvana.

Så funkar appen: FMTK erbjuder ett smörgåsbord av träning. Det finns en rejäl bank med övningar som beskrivs utförligt samt träningsprogram av olika slag av varierande jobbighetsgrad. Den som

behöver utmana sig lite extra har också en del att välja på. Appen är på svenska.

Vi tycker: Vi testade ett par veckor med kom i gång-programmet som innehåller tre pass (styrka och löpning) i veckan under totalt tio veckors tid, där målet är att kunna springa fem kilometer. Passen innehåller tydliga övningar för uppvärmning och stretch. Från början handlar det om att varva 100 meter löpning med 100 meter gång vilket även passar nybörjare Tyvärr hänger sig appen lite nu och då och vid ett tillfälle försvann även den guidande rösten, men FMTK är ändå en bra app med väldigt många funktioner. Och att träna med försvarsmakten känns onekligen lite coolt.

KRISTINA WALDENBORG



FMTK.

6 TIPS till nybörjarlöparen

Sugen på att komma i gång med löpning? Sara Lundström, platschef på Runacademy Umeå, tipsar hur du kan tänka om du är nybörjare.



1 Om jag vill satsa på att börja springa, hur förbereder jag mig?

– Bestäm i förväg en fast tid och dag för när du ska göra dina pass. Det är ofta lättare att skapa och upprätthålla en vana på det sättet. Annars kan annat i vardagen göra att man skjuter upp löpningen till en annan dag. Och i "värsta fall" har hela veckan gått utan att man tagit sig ut på någon löpning.

2 Finns några fallgropar att se upp med?

– Gå inte ut för hårt i början! Börja lugnt genom att varva korta sekvenser med jogg och gång. Börja till exempel med att varva genom att jogga mellan två lyktstolpar och gå dubbelt så långt under ungefär 30 minuter, för att sedan successivt öka joggsekvenserna och korta ner på gången. Man behöver heller inte tänka att man ska springa fort. Det är bättre att jogga sakta så man känner att man orkar hela rundan. Det gör det också roligare att ge sig ut igen om man inte blir helt utpumpad efter varje träningspass. Tiden för återhämtning blir också kortare och man minskar risken att drabbas av överbelastningsskador.

3 Hur många pass i veckan är det rimligt att sikta på och hur långa ska de vara ungefär?

– Tänk att du ska ha minst en vilodag mellan löprundorna. Att det blir ungefär två-tre löppass per vecka är en bra början. Och däremellan kan det vara bra att lägga in styrka som tränar upp "löparmuskler" som vader, fotleder, höfter, mage och rygg. Löprundorna som varvas med gång kan i början ligga på ungefär en halvtimme och för att sedan öka på tiden till det dubbla när det känns bra.

4 Hur ska jag tänka om jag får ont någonstans? Lika bra att ge upp?

– Ge inte upp! Ta en extra dag med vila och känn efter hur det känns. Håll i gång med annan träning i stället. Prova hur det känns att springa. Avbryt om du får ont igen. Blir det inte bättre, så sök hjälp hos en fysioterapeut. Gärna en som är specialiserad på skador hos löpare. Då kan du få bra råd och övningar som kan hjälpa dig att komma tillbaka från skadan snabbare. I början kommer det förmodligen att bli känningar av träningsvärk. Och det är inget som är farligt att träna med! Så det gäller att lära sig känna skillnaden.

5 Hur håller jag motivationen uppe när det blir motigt rent mentalt?

– Den bästa motivationen innan ett pass är att komma ihåg och visualisera känslan man har efter ett träningspass. Det brukar ofta kunna hjälpa till. För den känslan brukar vara skön! "Man ångrar aldrig ett träningspass". Det kan ju också kännas lättare om man inte bestämmer i förväg att jag ska vara ute så länge. Låt i stället dagsformen avgöra. Blir det 20 minuter så är det bättre än inga minuter alls. Och rätt vad det är när du väl tagit dig ut, så känns det hur bra som helst och du orkade mer än vad du först trodde. Så ställ inte heller för höga krav på dig själv. Ett annat knep är att springa med en kompis. Då kan man hjälpa varandra med motivationen. Eller så anmäler man sig till en löpargrupp där man träffar många nya kompisar med samma intresse.

6 Vad är ett rimligt mål att satsa mot? Klarar jag en halv mil när sommaren är slut om jag sätter i gång nu?



– Att klara fem kilometer efter sommaren är absolut ett rimligt mål att sätta upp. När det inte är pandemi kan det vara bra att anmäla sig till ett lopp som en extra morot. Kanske ett där man får en riktigt snygg medalj som belöning när man går i mål. Det kan ju göra det lättare att hålla motivationen uppe under träningsperioden.

KRISTINA WALDENBORG