

INLEDNING

Intresset för löpning som tränings- och tävlingsform är stort. Varför har det har blivit så populärt? Kanske är det på grund av en ökad medvetenhet om hälsovinst, gemenskapen och de relativt låga krav som ställs på person och material.

Sexton år har gått sedan jag började träna löpning på allvar. Min karriär som löpare har gett mig oförglömliga minnen. Jag tänker tillbaka på stora mästerskapssegrar och minns de träningspass som gett mig fantastiska naturupplevelser. Jag kommer ihåg tävlingspressen och sorlet på arenan, men även avkopplingen och njutningen på den ödsliga landsvägen. Jag har ofta gått min egen väg och litat på mina egna beslut, vilket är något jag rekommenderar andra att göra som siktar högt. För kanske är det till stor del beslutssamhet som gett mig en idrottskarriär att se tillbaka på med ett leende på läpparna. Tack till alla som stöttat och sporrat mig på vägen!

Genom att skaffa dig arbetsfysiologiska grundkunskaper förstår du hur kroppen reagerar och adapteras (anpassas) vid olika typer av löpträning. Med fördjupade kunskaper drar du sedan egna slutsatser och utvecklar kanske en träningsfilosofi som passar just dig. Den smarta löparen är sin egen tränare och kan planera, analysera och lyssna på kroppens signaler. Men den smarta löparen är inte ensam utan tar hjälp av andra för att lyckas bättre.

Elitlöpare ligger ofta på gränsen till att få överbelastningsrelaterade besvär. Då gränsen passeras är skadan ett faktum. En tredjedel av alla nybörjare drabbas av skada eller symptom som påverkar löpningen negativt under det första året. Av denna anledning har den smarta löparen också viss kunskap om vanliga skador och symptom. Genom denna kunskap går det att vidta förebyggande åtgärder och så snabbt som möjligt komma tillbaka till tävlingsform om olyckan är framme.

Jag kommer inte att presentera några exempel på färdiga träningsprogram och åtgärdsupplägg. Jag avser istället att ge dig möjligheten att genom självtillit och disciplin ta steget till att bli din egen tränare och en bättre löpare. Med rätt verktyg är du din bästa tränare. Med rätt verktyg kan du träna effektivare och bli en bättre löpare. Rätt verktyg håller du i dina händer.

Lycka till!
Eric Hagelin

Syfte och målgrupp

Syftet med denna bok är att ge dig som löpare **rätt verktyg** till att träna effektivare och prestera mer, vare sig det handlar om löpning på motions- eller elitnivå. Du som utövar någon annan idrott där löpning är en viktig prestationsparameter kan också få användning av den. Boken riktar sig även till dig som lär ut löpning eller behandlar relaterade skador och symptom. Som löpcoach har du framför allt nytta av kapitlen om fysiologi, träning, återhämtning och planering. Som idrottsmedicinskt involverad kan du få nytta av kapitlet om skador, symptom och rehabilitering. Jag skriver utifrån vetenskap och beprövad erfarenhet. Detta vävs samman med egna filosofier baserade på erfarenhet och kunskap som fysioterapeut och före detta elitlöpare.

Bokens upplägg

Boken börjar med en introduktion av grundläggande principer och löpningens hälsoeffekter. Därefter får du läsa om löparens fysiologi. Detta kapitel innehåller både grundläggande och mer avancerad fysiologi med fokus på lungorna, hjärtat, blodet, muskelcellen, muskel-senkomplexet och nervsystemet. Kapitlet avslutas med en beskrivning av vävnadsanpassning. Nästa stora kapitel handlar om träning och prestation. Här beskrivs, både övergripande och detaljerat, hur löparen kan bedriva sin träning och vad som bestämmer prestationsförmågan. Fysiologiska grundkunskaper underlättar för läsaren att förstå och ta till sig detta kapitel. Sedan följer ett kapitel om återhämtning med presentation av dess grunder samt kompletterande återhämtningsstrategier. Planering och tävling följer sedan i boken. För att lyckas bra på säsongens tävlingar och på längre sikt är det viktigt med smart planering. I detta kapitel kan du även läsa om tävlingstaktik. Bokens näst sista kapitel är en omfattande beskrivning av de vanligaste skadorna och symptomen som drabbar löparen. Du får läsa om orsaker, riskfaktorer, förebyggande åtgärder, prognos, rehabilitering och annan behandling. Bokens avslutande kapitel handlar om material och utrustning, bland annat om löparskor och sulor. Sist finner du en begreppsförklaring och ett sakregister.

Förstå-Tillämpa-Justera

Denna bok är skriven efter en enkel modell som bygger på nyckelorden **Förstå**, **Tillämpa** och **Justera**. Förståelse är ett viktigt första steg om du vill få ut maximalt av den tid du lägger ner på att träna löpning. Du kan träna enligt färdiga exempel på träningsprogram och då vara säker på en sak – att troligen inte träna optimalt och kanske långt ifrån effektivt eftersom du inte anpassar träningen till dig som löpare. Med förståelse har du möjlighet att göra rätt (träna effektivt). Genom att tillämpa kunskapen upptäcker du hur din kropp reagerar vid olika typer av löpträning. Du kan då justera träningen med målet att förbättra prestationsförmågan.