

Viktiga core-övningar för löpning

<http://www.runnersworld.se/artiklar/5-satt-lop-are-bor-trana-core.htm>

<http://www.runnersworld.se/artiklar/5-coreovningar-som-ger-dig-en.htm>

<http://www.runnersworld.se/artiklar/balstyrka-sa-funkar-det.htm>

<http://www.runnersworld.se/artiklar/styrka-pa-staende-fot-4-ovningar.htm>

<http://www.runnersworld.se/artiklar/sa-anvander-du-ditt-gummiband-5.htm>

<http://www.runnersworld.se/artiklar/4-yogapositioner-for-lop-are.htm>

<http://www.runnersworld.se/artiklar/sex-bra-yogaovningar-for-lop-are.htm>

<http://www.runnersworld.se/artiklar/yogaserier.htm>

<http://www.runnersworld.com/tag/runners-world-yoga-center>

<http://www.runnersworld.se/artiklar/starka-knan-3-ovningar-som-bygger.htm>

<http://www.runnersworld.se/artiklar/10-rorlighetsovningar-som-gor-dig-till.htm>

5 sätt löpare bör träna core som du inte har provat – än!

Träning: Nyckeln till bättre, skadefri löpning hittar du hos bålmskler du inte tränat – än! Kolla in de här fem övningarna som definitivt kommer lyfta din löpning. Många av de traditionella core-övningarna – tänk plankan och situps – ger faktiskt inte den typ av stabilitet som behövs för att verkligen ge kraft åt löpningen och minska skaderisken.

Oförmågan att använda de djupt liggande bålmsklerna är en större last för dig som löpare än vad du kanske tror – när du tappar en del av din förmåga att stabilisera löprörelsen, så ökar risken för skador samtidigt som prestationsförmågan försämras.

För att skapa den stabilitet som löpningen kräver behöver man gå på djupet i bålmskulaturen och lära sig koppla på diafragman, bäckenbotten, skelettmuskler i ryggraden samt transversus abdominis (den bålmskel som ligger längst in och stabiliserar ryggen). Först då kan även de yttre bålmsklerna göra sitt jobb så bra som möjligt.

Den här gruppen djupt liggande bålmskler aktiveras och stabiliserar faktiskt kroppens centrum redan innan du tagit ett enda steg. Ett flertal studier visar att en enkel armrörelse aktiverar de här musklerna, samt sammandragningar i bäckenbotten – redan innan de muskler som skapar själva löprörelsen kommit igång.

Så hur aktiverar du och stärker de inre bålmsklerna så att de fungerar som de ska?

Övningarna nedan tränar kroppens förmåga att aktivt rekrytera de inre bålmsklerna och koppla ihop dem med de yttre bålmsklerna. Gör dessa övningar så regelbundet som möjligt så kommer din löpning att påverkas positivt.

Om det är en regel du ska komma ihåg lite extra när du lär dig att använda dina djupa bålmskler, så är det att "andas ut innan du startar". Det betyder att du andas ut samtidigt som du lyfter bäckenbotten försiktigt innan du börjar röra dig.

INNAN DU BÖRJAR

1 Börja i en neutral position

2 Placera en hand på bröstkorgen och en på magen. Andas in genom näsan, låt bröstkorgen expandera.

3 Andas ut försiktigt och lyft bäckenbotten på samma sätt som du gör när du vill sluta kissa. Känn hur bröstkorgen återgår till stängd position.

4 När du gör övningarna, andas ut (blås) varje gång du rör dig genom övningarna (starta).

5 Andas in när du återgår till utgångspositionen inför varje övning.

1. SKIDHOPP

Hjälper dig att nå en neutral position innan du lutar dig framåt (för en tänkt löparposition)

SÅ GÖR DU

Stå i en neutral position. Böj dig framåt från fotlederna och flytta vikten till framfoten. Känn hur bröstkorgen glider framåt. Rumpan ska inte vara spänd. Andas ut och andas in (enligt instruktionerna ovan). Upprepa fem gånger till dess du fått en känsla för hur du ska andas i den här positionen.

2. VIKTFÖRFLYTTNING

Aktiverar dina inre bålmuskler.

SÅ GÖR DU

Börja stående på händer och knän, andas in och känn hur magen expanderar och bäckenbotten mjuknar. Andas ut samtidigt som du lyfter bäckenbotten. Fortsätt andas ut samtidigt som böjer dig framåt och låter skulderna passera handlederna. Om du spänner skinkorna eller får en överdriven böj på nedre ryggen, har du böjt dig framåt för långt. Återgå under en inandning. Upprepa 5–10 gånger.

3. FLYTTA HANDDUK

Kopplar samman de inre bålmusklerna med ljumskarna.

SÅ GÖR DU

Stå i en neutral position, placera höger fot på en handduk. Andas in och känn hur magen reser sig och bäckenbotten mjuknar när du låter höger fot glida utåt. Andas ut och lyft bäckenbotten. Fortsätt andas ut och dra tillbaka handduken med foten. Upprepa 5–10 gånger på varje sida.

4. BENBÖJ MED NEDÅTDRAG

Bearbetar rumpan och ryggen samtidigt som de inre bålmusklerna tas i anspråk för att ge stabilitet.

SÅ GÖR DU

Fäst ett elastiskt band ovanför huvudet. Håll i båda handtagen. Ta ett steg tillbaka så att bandet spänns när dina armar är utsträckta. Andas in med utsträckta armar, samtidigt som du böjer benen. Andas ut och lyft bäckenbotten. Fortsätt andas ut samtidigt som du reser dig upp och drar ner armarna längs sidorna ner mot höfterna. Andas in och böj på benen, och låt armarna återgå till utgångspunkten. Upprepa 5–10 gånger.

5. OMVÄND UPPSTRÄCKNING

Träna de inre bålmusklerna genom en plyometrisk övning, som förbereder dem för löpning.

SÅ GÖR DU

Stå med fötterna brett isär med uppsträckta armar, så att du formar ett X. Andas in, känn hur magen vidgas och bäckenbotten mjuknar. Andas ut samtidigt som du lyfter bäckenbotten. Fortsätt andas ut, hoppa samman med fötterna och sänk armarna. Ta ett steg ut, och upprepa 5–10 gånger. Öka gradvis hastigheten, till ett jämnt flöde hopp.