Spring effektivare med löptekniktäning

ETT BÄTTRE STEG

TEXT ANDERS BURMAN

Går det att förbättra löptekniken hos en gammal och hyfsat erfaren löpare med invant rörelsemönster? Och finns det fördelar med att göra det? Anders Burman bestämde sig för att försöka hitta svaren – med hjälp av löpcoachen Scott Cole.

Jag är 52 år och ruskigt sugen på att springa fortare. I 40 år har jag tränat och tävlat varierat: ishockey, fotboll, skridsko, längdåkning, multisport, skidalpinism, triathlon, cykel och förstås löpning. Lägg till styrketräning med och utan vikter, rörelseträning, yoga och så vidare. Jag har enkla ledstjärnor: kontinuitet, periodisering och ”det man tränar blir man bra på”. I takt med att jag testat nya idrotter har jag försökt lära mig dessa, inte minst rörelsetekniken. Utom när det gäller löpningen – och det finns det tre orsaker till. Till att börja med har jag ju sprungit sen jag lärde mig stå. Det har funkat rätt bra, inga kanontider, men helt okej för en motionär.

Den andra orsaken är att jag gillar att springa allt! Skog, grusväg, fjäll, berg, asfalt, myr, skogsbilväg, olika stigar, ospårat, uppför, nerför, platt, långt och kort. Hur jag springer har berott på vad jag springer – min teknik har varit situationsanpassad. När jag nu över huvud taget tänkt på teknik, för jag har mest bara låtit ben och armar gå. Det där med var på foten man landar har jag sett som summan av ekvationen ”terräng + lutning + hur resten av kroppen rör sig”. Det jag läst och sett kring teknik har mest handlat om en särskild form, ett ”så-här-ska-du-göra” och så har buden kring vad som är bäst varierat. Jag har tänkt så när det gäller skor också, valet av sko beror på vad jag ska springa, fast mycket häldropp har jag börjat undvika på senare år.

”Sakta har polletten om löpekonomi också börjat trilla ner. Jag springer ju rätt mycket – så varför inte försöka göra rörelsen så ekonomisk som möjligt?”

Den tredje orsaken är att jag är en helt osocial löpare. Jag ser med förvåning på hela den rörelse av social löpning som växt fram; att löpa i grupp med en coach som säger vad och hur jag ska göra. Det är kul att det lockar folk till bättre hälsa, men det är inget för mig. Teknikinlärning å sin sida underlättas ju oftast om det finns en coach som kan se objektivt på saken. Speciellt om saken i fråga har ett gammalt inlärt rörelsemönster som den är rätt nöjd med ...

Fast nån surgubbe som vet bäst vill jag inte vara. Jag har heller inte blivit kvitt det onda i höger baksida och vadmuskel jag haft i flera år, trots ett otal besök hos olika experter. Det har mest handlat om att fixa problemet, inte om att hitta orsaken till att det uppkommer. Sakta har polletten om löpekonomi också börjat trilla ner. Jag springer ju rätt mycket – så varför inte försöka göra rörelsen så ekonomisk som möjligt?

Scott Cole träffade jag första gången 2005. Det var under en skidalpin tävling på Getryggen, Storulvån. Sedan dess har jag träffat honom flera gånger i multisportsammanhang – i kajak, under löpning eller på cykel. Han har alltid sett härligt passionerad ut och dessutom levererat imponerande resultat, exempelvis vinst och flera pallplatser i Åre Extreme Challenge. När jag nu tyckte att det var dags att utveckla min löpteknik var Scott ett givet val. Mest för hans självklart passionerade förhållningssätt, men också för att jag vet att han nu är legitimerad Born to run-coach av Lee Saxby. Scott har dessutom lagt om sin egen teknik från bromsande hällöpare med långt löpsteg till ett mer effektivt och naturligt löpsteg. Då coachades han av Anders Nordström, som då drev Art of Running. Han hjälpte Scott att göra ”mer med mindre insats”, en grundförutsättning för uthållighetsidrotten multisport som Scott håller på med. Men det är förstås även viktigt för alla oss som springer långt.

Naturlig löpning är så mycket mer än minimalistiska skor och noll-dropp. Det handlar om hållning, rytm och avspänning, men också om en stark fot, rörlighet – främst i fotled – samt om ”hamstring-pull”. Det sistnämnda pratade Scott mycket om och det var på det och på utförsintervaller som fokus kom att ligga under mitt sex veckor långa teknikprogram.

Vi ville försöka mäta förändringarna också, främst enkla fakta som tid, kadens och puls, men också göra en subjektiv bedömning av muskelömhet. Särskilt vetenskapligt kan det aldrig bli med bara en försöksperson, men vi ville vara så nära som möjligt. Vi bestämde oss för tre typer av tester: Först ett MAF-test (se förklaring på sidan 34), sen 3 000 meter på bana och avslutningsvis ett 10 kilometerstest på en kuperad terrängbana med otaliga rötter och stenar.

Coach Cole skickade tydliga instruktioner till mina tester – hur jag skulle genomföra, mäta och filma dessa och vad jag skulle notera i övrigt. Sedan skulle jag skicka över materialet till Scott.

Den första lektionen i naturlig löpning blev en drygt två timmar lång genomgång på Friskis & Svettis gym på Frösön. Scott kom med ett par väldigt minimalistiska skor på fötterna, ett stort leende på läpparna och en väska full med teknik. Tanken var att vi skulle köra efter samma upplägg som Scott har för sina övriga adepter. Först fick jag springa på löpband medan Scott filmade. Efter det blev det en kort analys uppbackad med bild, film och tider. Särskilt hållningen, armföringen, tid för markkontakt och kadens diskuterades. Jag fick några tydliga tips på justeringar, och bilden av ett naturligt steg började växa fram i mitt huvud.

En knapp timme i en gympasal blev nästa steg. Scott visade mig övningar att jobba med, främst djupa squats för att öka rörligheten i mina fotleder (se s 36–37), men också enbenshopp med betoning på rörelsen framåt och kort kontakttid med marken. Eller som

Anders Burman (överst) tog hjälp av löparcoachen Scott Cole (nedan). Hur det gick? Vänd blad!

Scott säger: ”Löpning består av en serie enbenshopp.” Därför ekade också hans ”bounce-bounce!” i mitt huvud under passen första veckan. Kraften ska komma från hälsenans elasticitet, snarare än från stora och energikrävande muskler. Det kändes löjligt sprättigt, men också löjligt lätt. Mest onaturlig kändes armföringen. Scott ville att jag skulle ha händerna mycket högre, uppe vid bröstet, och jobba med kortare armrörelser än vad jag är van vid. Det skulle i sin tur hjälpa mig att få ett kortare och snabbare löpsteg. Jag fick också jobba mycket med det han kallar för ”hamstring-pull”. En grund i naturlig löpning är att löpsteget börjar med aktivering av hamstring, det vill säga muskeln på lårets baksida, snarare än en rörelse som drivs av framsida lår. Rörelsen beskriver Scott som att man eftersträvar snabb markkontakt, och sedan drar upp foten genom att aktivera baksida lår. Jag kände att signalerna till mitt vänsterben gick trögare än till mitt högra ben. Inte så konstigt, när jag som ung var uppslukad av fotboll använde jag höger ben till 90 procent. Sen bröt jag också vänster vadben under en skidalpin tävling för tre år sedan.

Enligt Scotts anvisningar körde jag också mycket utförsintervaller i hög fart, en helt ny träningsform för mig. Mycket effektivt och en verklig aha-upplevelse. Det gick fort och lätt. Utförslöpning brukar annars vara slitsamt för mig, då jag varit rätt mycket hällöpare med sträckt ben framför kroppen. Nu släppte jag bromsen och vågade luta mig framåt mycket mer. Fällningen framåt skedde i fotleden, inte i höften.

Via webb-verktyget Peppster.com fick jag ett tydligt schema av Scott för att få hjälp längs vägen till naturlig löpning. Fokus låg på teknikövningar, men jag följde inte upplägget till hundra procent. Livsschemat och en redan inbokad tävlingskalender påverkade, så ett tips är att inte göra förändringar under tävlingssäsong som jag gjorde. Det är bättre att göra det i en period då du kan hänge dig totalt till förändringen. Men det gick ändå – och hur det gick ser du här intill.

”En grund i naturlig löpning är att löpsteget börjar med aktivering av hamstring, snarare än en rörelse som drivs av framsida lår.”

MAF-TEST

MAF står för Maximal Aerob Funktion och är utvecklat av Phil Maffetone. MAF-test är ett populärt sätt att mäta den individuella aeroba utvecklingen – enligt Maffetone är detta en bättre indikator av uthållighetsförmågan än VO2-max. Om man springer snabbare över tid på samma puls så har man blivit mer effektiv i sin rörelse, det vill säga fått en förbättrad löpekonomi.

SÅ GJORDES TESTET

Löpare: Anders Burman, 52 år, Östersund. 2.10 på Lidingö 2015 och tvåa på Terräng-SM H50 2015. Känner av obehag i höger hamstring och vad.

Coach: Scott Cole, löparstudent hos Anders Nordström/Art of running och senare certifierad löpcoach av Born to run/Lee Saxby. Cole är elitmultisportare, och har bland annat vunnit tävlingar i Norge, Nya Zealand och Sverige. Föreläsare inom idrott och naturvärde. Läs mer på scottcole.se.

Syfte med Anders och Scotts samarbete: Ta reda på om teknikjusteringar leder till tidsförbättring och eventuellt andra fördelar, t ex mindre ont.

Metod: Analysera löpsteget hos en hyfsat van, snabb och gammal löpare. Göra löptest, notera tid, känsla, puls. Justera löptekniken och jobba med justeringarna under sex veckor. Gör nytt löptest och stäm av mot tidigare resultat.

Scott Cole (i blått) har gjort fina resultat som multisportare. Nu hjälper han andra att löpa mer effektivt.

Sex veckor med teknikträning – så gick det!

Efter sex veckor var det dags för examen. Det här är de mätbara resultat som sticker ut:

FÖRSÄMRAD FART

Anders: ”MAF-testet visade på en försämring i fart. Det är svårt att säga vad det beror på, men jag vet att jag inte löper hundra procent efter mallen än. Jag är mycket glad över att jag inte hade ont alls under andra testet. Det kommer säkert att ge resultat på sikt.”

Scott: ”Jag tänkte att en förbättrad löpteknik skulle bidra till en förbättrad löpekonomi som kanske skulle synas på MAF-testet. Men det gjorde det inte här. Det kan vara på grund av den korta tidsperioden men framförallt kanske för att träningsprogrammet fokuserade på teknikträning snarare än på lågintensiv aerob träning.”

MINDRE TID PÅ MARKEN!

Scott: ”Att Anders upplevde ett lättare löpsteg är säkert kopplat till hans ökade stegfrekvens. En högre kadens betyder mindre kontakttid med marken vilket i sin tur ger bättre förutsättning att dra nytta av hälsenans elasticitet (givet att löparen har en bra fotfunktion). Observera: Att hålla kadensen kring 180 vid högfartsträning är inte så svårt, men en duktig löpare kan behålla en sån kadens även vid lågintensitetsträning, som under ett MAF-test.”

VÄRMEN TOG UT SIN RÄTT

Anders: ”3 000 meter-testet var det svåraste. Dels för att jag ytterst sällan löper bana, men också för att jag är lite enkelspårig – jag har svårt att tänka på teknik när jag främst tänker fart. Detta trots att jag vet att fart och form definitivt hör ihop. Den marginella försämringen vi såg där tror jag främst beror på att det var så mycket varmare, femton grader, under test två och som Östersundsbo är högsommarvärme inte det vanliga löparvädret.”

TYDLIG FÖRBÄTTRING PÅ TRAILTESTET

Anders: ”På trailtestet blev det en tydlig förbättring. I terräng finns ju så mycket att anpassa steget till. Uppmärksamheten ligger på omgivningen mer än på tankar om teknik. Jag tror att förbättringen främst handlar om klart förbättrad utförslöpning och högre stegfrekvens, och att det i sin tur hänger samman med alla utförsintervaller jag kört under perioden.”

VÅGA LUTA!

Scott: ”Utförslöpning handlar mycket om att över-vinna rädslor. Man lyckas inte springa fort utför förrän man bli modig. Ju brantare backe desto modigare måste man bli. Ett lättare löpsteg kommer ofta när man vågar luta framåt vid fotleden – inte vid höften. Och man vågar oftare när man har byggt upp snabbhet i baksida lår. Det har jag märkt hos alla mina adepter och även med mitt eget löpsteg.”

Så några subjektiva resultat:

VÄLJ RÄTT COACH FÖR DIG

Anders: ”Det var kul att jobba med en coach. Var noga när du väljer, så att kemin stämmer. Tänk på att alla bra löpare inte per automatik är bra coacher. Hamstrings och fötter har fått jobba mer än vanligt, och så ska det vara enligt Scott. Men det har också gett resultat. Det var länge sedan höger vad kändes så frisk. Det ska bli spännande att se hur tiderna påverkas framöver, då smärtfri löpning borde innebära mer och bättre träning.”

FÖTTERNA FÖRST – INTE SKORNA!

Scott: ”Naturlig löpning handlar mycket om att träna sig till en stark och rörlig fot och fotled. Man bör återetablera fotfunktionen innan man börjar tänka på vilken typ av löparskor man ska ha. Skorna påverkar ditt löpsteg – en mindre dämpande kudde kan bidra till högre kadens och mindre dropp kan hjälpa dig att dra mer nytta av hälsenan – men man får inte såna fördelar om man inte först har rätt förutsättningar. Stärk din fot först. Sen kan du välja rätt skor.”

”HAVE PATIENCE YOUNG JEDI.”

Scott: ”Det kan ta tid att förändra ett rörelsemönster men det går ju! Jag är själv bevis på att en elitidrottare med de symboliska 10 000 timmarna i kroppen kan göra det. Men det händer inte över en natt. Framförallt är det förändringen i fotfunktion som kan ta tid. Därför är det viktigt att jobba med rörligheten i foten innan man lyckas springa som vi människor ursprungligen gjort.”

MINDRE ONT I DAG, SNABBARE I MORGON

Scott: ”Många av mina adepter kommenterar att de springer med mindre smärta efter min löpkurs. Det har Anders också märkt. Att springa med mindre ont betyder att man kan springa oftare och längre. Om de extra kilometrarna dessutom springs lågintensivt kan man på sikt bli en mer effektiv och snabbare löpare.”

Få koll på din stegfrekvens med hjälp av en träningsklocka: 90 rpm motsvarar 180 steg i minuten.

Squats, balans & enbens-hopp

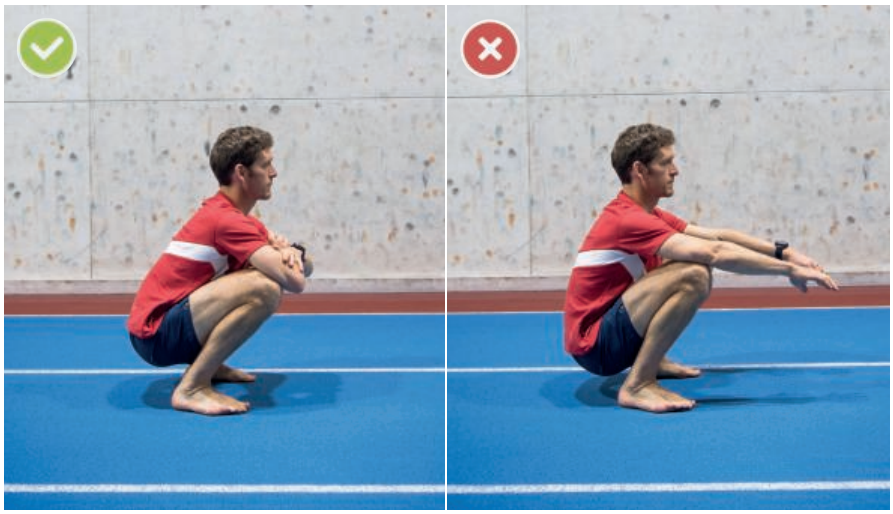
Det här är grunden när Scott Cole lär ut naturlig löpning.

– De flesta som läste ”Born to run” av Christopher McDougall bara slängde sina traditionella löparskor och försökte springa ”barfota”. Det var därför de blev skadade. Det är inget fel på minimalistisk eller så kallad “naturlig löpning”, men man måste ha rätt förutsättningar för att klara av det. Om man inte klarar de här testerna och övningarna så är det svårt. Det är ingen mening att springa med minimalistiska skor om du inte klarar av att bland annat sitta hukandes i rätt position, säger Scott Cole.

Efter 15 år med löpning i ” traditionella” löparskor springer Cole numera bara i skor utan dropp och dämpning och genomförde bland annat Tromsö Skyrace i minimalistiska skor i somras – 60 tuffa kilometer.

– Hemligheten till att gå över till naturlig löpning är att springa ofta och kort i stället för sällan och långt. Värm till exempel upp helt barfota ibland på löpband i 10–15 minuter innan du kör dina vanliga styrkepass. Sitt på huk, balansera och hoppa ofta. Jag satt alltid på huk när jag fikade till exempel.

Scott Cole är tydlig med att det inte finns ett rätt sätt att löpa – men ett effektivt. Hemligheten handlar om att ”sluta kämpa mot tyngdlagen och lära sig att dra nytta av hälsenan – ditt hemliga vapen”. Scott använder squat-, balans- och hoppövningarna här för att se om hans adepter är redo för naturlig löpning. Klarar du dem inte? Då är det bara att träna vidare på dem!



“I en bra squat har du en jämn fördelning av din vikt genom hela fötterna, inte bara genom hälen. På bilden till vänster har jag rätt vinkel på fotleden, närmare 45 grader. I bilden till höger är vinkeln närmare 80 grader vilket i sin tur leder till att jag måste använda armarna för att balansera kroppen.”

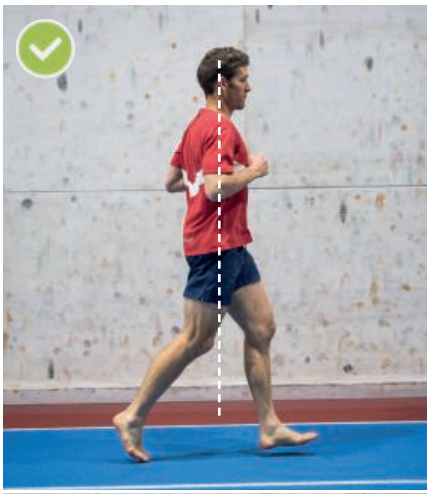
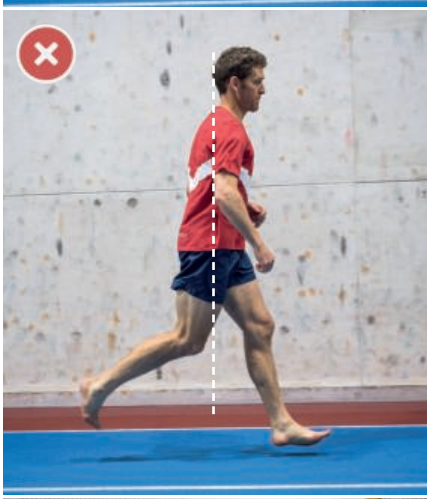
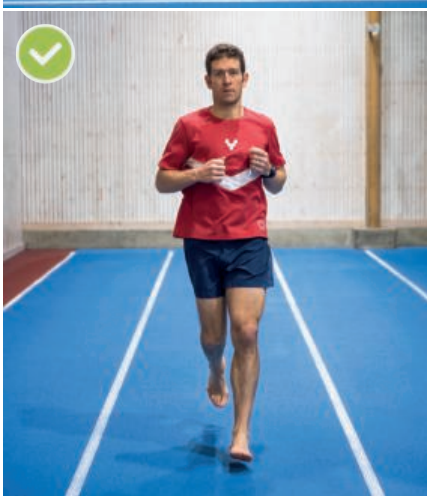
”I squatposition bör stortån ha en vinkel ”utåt” i stället för ”inåt” (dra gärna ut den med fingrarna när du hukar!). Detta ger lämpligt utrymme mellan första och andra tån. En bred fot fördelar belastningen bättre än en smal fot. Tyvärr har många en stortå som trycker inåt, på grund av trånga löparskor.”

FOTO LUCA MARA

"Det här testet visar om du är avslappnad eller inte, en duktig löpare är avslappnad vid varje landning. Om din fotled skakar och du tappar balansen måste du jobba mer med den här övningen. Dina tår ska vara aktiva och tryckas ner i marken, inte vara i luften som på bilden till höger. Detta för att få en så bred fotyta som möjligt. För att öka svårigheten i balansövningen kan du blunda."

"I långdistanslöpning vill vi dra nytta av hälsenan, för att kunna 'studsa' fram. Den här övningen är till för att träna upp förmågan att jobba plyometriskt och få i gång studsen. Målet är att snabba upp stegfrekvensen, den optimala för effektiv löpning ligger på 180 steg/minut (räknat på båda benen). Hoppa framåt och landa på samma ben, upprepa i 8–10 hopp och byt sedan ben. Låtsas att marken är het och att du vill tillbringa så lite tid som möjligt där. Fokusera på en bra hållning och att hälen har kontakt med marken i varje landning. En stor missuppfattning om barfotalöpning är att man bör springa endast på framfoten – det är fel! Tänk också på att hoppa framåt snarare än uppåt."

"På bilden springer jag ganska snabbt, 18 km/h, och min hamstring (baksida lår) är väldigt aktiv. Tänk att "löphjulet" dras i gång av baksida lår. Vid hög fart kommer hälen närmare rumpan och skapar ett större hjul – ett större hjul tar mer mark på varje steg. Lutningen måste komma från fotleden, inte från höften (se linjen i bilden) – det är därför det är viktigt att kunna sitta på huk med rätt vinkel på fotleden. Om du springer med högt (vanligt) dropp på dina skor behöver du inte klara av den vinkeln, men då kan du inte heller dra nytta av hälsenan. Minimalt dropp är bäst – men endast om du klarar av det!"

"När huvud, armar, höft och knä ligger så nära den vertikala linje som går genom kroppens tyngdpunkt som möjligt (se bilden) uppnår man en effektiv rörelse. Är de inte det så kämpar du mot tyngdkraften, vilket tar onödig energi och ökar skaderisken. Man vill undvika att ha huvudet för långt fram, som i bilden i mitten, då huvudet väger mycket.

Armarnas rörelse vill vi minimera, för de bidrar inte till kroppens framåtrörelse. Ett sätt är att hålla armarna i nästan 45 graders vinkel och 'kittla' bröstet med tummarna (nederst). Att ha armarna för långt ner som på bild 2 drar ofta huvudet och överkroppen för långt framåt."