

## 1 FÖREBYGG BENHINNEINFLAMMATION



Du tränar:  
Muskler som stabiliserar fotleden samt stabiliteten runt knät.

Du förebygger:  
Benhinneinflammation, diffus knäsmärta samt löparknä.

Gör så här:

- Stå på ett ben. Böj lätt på knät.
- Svaja långsamt fram och tillbaka (bara ett par cm), så att tyngdpunkten hela tiden ändras en aning. Det är endast nere vid fotleden som rörelsen ska ske.
- Undvik att falla inåt på foten eller att rulla ut på sidan.
- Stå kvar tills du inte längre klarar av att hålla knät och fotleden stabila (max. 30 sek.) Byt därefter ben.

Om övningen känns för lätt:

- Övningen blir svårare om du står på ett instabilt underlag, t.ex. en hopprullad matta eller något annat som är mjukt.

## 2 UNDVIK HOPPARKNÄ



Du tränar:  
Den fyrhövadade knästräckarmuskeln på framsidan av låret.

Du förebygger:  
Överbelastning av knäskålssenan och hopparknä.

Gör så här:

- Ta ett långt steg framåt med det ena benet och låt det andra benet vara kvar.
- Se till att underbenet är lodrätt och baklåret vågrätt.
- Sträck på det främre knät så att du kommer upp till stående. Byt ben efter 15 upprepningar.

Om övningen känns för lätt:

- Övningen blir betydligt jobbigare om du lastar något tungt på ryggen. Ta på dig en ryggskiva eller placera en skivstång på axlarna.

## 3 FÖREBYGG HÖFTPROBLEM



Du tränar: Muskler på utsidan av höften och musklerna vid midjan.

Du förebygger:  
Överbelastning av höftens utsida. Starka höftmuskler förebygger också skador i knän och underben.

Gör så här:

- Spänn ett elastiskt träningsband runt bägge fotlederna.
- Stå med ett lagom avstånd mellan fötterna. Böj lätt på knäna.
- Håll balansen på det ena benet och för det andra benet utåt och snett bakåt. För sedan tillbaka benet långsamt igen.
- Håll knät och fotleden stilla på ståbenet.
- Håll överkroppen upprätt och stilla under övningen.

Om övningen känns för lätt:

- Övningen blir jobbigare om du använder ett hårdare och kortare träningsband.

## 4 ALDRIG MER VÄRK I BAKLÅRET



Du tränar:  
De bakre lår-musklerna.

Du förebygger:  
Muskelbristning i musklerna som börjar på baksidan av knäleden.

Gör så här:

- Ligg på rygg på ett glatt golv. Placera fötterna på var sin torr golvtrasa. Böj knäna 90 grader.
- Spänn bäckenbotten samt rygg- och magmuskler. Skjut därefter upp höften till vågrätt position. Sänk sedan höften långsamt igen.

Om övningen är för lätt:

- Övningen blir jobbigare om du "cyklar" medan du håller höften upplyft. Det vill säga att du växlar fram och tillbaka på golvtrasorna, så att fötterna passerar varandra i en jämn rytm.

## 5 ALDRIG MER RYGGONT



**Du tränar:**  
I stort sett alla rygg- och magmuskulerna (bål-muskulerna).

**Du förebygger:**  
Ryggont samt värk i senor och vävnad runt höften.

**Gör så här:**

- Ligg på golvet med armbågarna rakt under axlarna.
- Börja med att spänna bäckebotten och fortsätt sedan med att spänna mag- och ryggmuskulerna.
- Lyft upp hela kroppen kontrollerat till vågrätt position. Se till att hålla ländryggen rak hela tiden. Håll kvar samma ställning tills du inte orkar vara helt rak längre. Börjar du att lyfta bakdelen eller svanka i ryggen ska du sluta.

Om övningen känns för lätt:

Övningen blir jobbigare om du lyfter upp det ena benet från golvet. Tänk på att hålla benet rakt.

## 6 FÖREBYGGLÄNDRYGGSBESVÄR



**Du tränar:**  
De stabiliserande rygg- och magmuskulerna.

**Du förebygger:**  
Den typ av ländryggsbesvär som beror på instabilitet i bålen och svaga bål-muskler.

**Gör så här:**

- Knästå med händerna mot golvet och med rak rygg.
- Spänn bäckebotten samt mag- och ryggmuskulerna.
- Håll ländryggen rak medan du sträcker vänster ben rakt bakåt. Samtidigt sträcker du höger arm rakt fram. För tillbaka benet och armen i en jämn, långsam rörelse.
- Gör hela rörelsen med höger ben/vänster arm innan du byter till vänster ben/höger arm.

Om övningen känns för lätt:

Övningen blir jobbigare om du stannar upp i två sekunder, medan du knästår med rak arm och ben.

## 7 SLIPP HÄLSENEBESVÄR



**Du tränar:**  
Hälsenorna och vad-muskulerna samt stabiliteten i fotlederna.

**Du förebygger:**  
Hälseneinflammation och överbelastning av vad-muskulerna.

**Gör så här:**

- Stå med ett axelbrett avstånd mellan fötterna. Böj lätt på knäna och höfterna.
- Lyft upp hälarne ca 4–5 cm från golvet, medan du håller knäna och höfterna stilla och lätt böjda. Sänk sedan ned hälarne igen.

Om övningen känns för lätt:

Gör övningen på ett trappsteg så att hälarne hamnar utanför steget. Sänk hälarne så långt ned som möjligt.

### TIPS

För att övningen ska bli lite jobbigare kan du placera en skivstång på axlarna, eller ta på dig en rygsäck som väger 10–20 kg, när du gör tåhävningarna.

## Gör så här:

TA DET LUGNT I BÖRJAN med styrketräningen. Den första månaden kan du nöja dig med att göra övningarna 2–3 gånger i veckan.

VILA EMELLANÅT och styrketräna inte mer än varannan eller var tredje dag. Du kan dock gärna löpträna under vilodagarna.

LÖP INTE FÖR MYCKET den första månaden som du styrketränar. Löpträna som du brukar göra. Kroppen behöver vänja sig en period vid övningarna.

GÖR ALLA ÖVNINGARNA och inte bara den som botar dina nuvarande problem. Som löpare är det viktigt att vara stark i hela kroppen.

ÖVNING	VECKA 1–4	VECKA 5–8	VECKA 9–12
1	2 gånger per ben	3 gånger per ben	3 gånger per ben
2	Ingen	2 x 15 per ben	3 x 15 per ben
3	2 x 15 per ben med ett tunt gummiband	3 x 15 per ben med ett tunt gummiband	3 x 15 per ben med ett tjockt gummiband
4	2 x 15 med bägge fötterna i golvet	1 x 15 med bägge fötterna i golvet, 2–4 x 10 sek "cykling"	1 x 15 med bägge fötterna i golvet, 4 x 15 sek "cykling"
5	1 x håll samma ställning så länge som möjligt	2 x håll samma ställning så länge som möjligt	3 x håll samma ställning så länge som möjligt
6	3 x 10 med resp. ben	3 x 15 med resp. ben	3 x 15 med resp. ben
7	2 x 15 per ben	3 x 15 per ben	3 x 10 per ben med hälarne utanför ett trappsteg