



## **SANDTRÄNING – GÖR DIG STARKARE OCH SNABBARE SAMT MINSKAR SKADERISKEN.**

### **VARFÖR?**

Även när det handlar om kalorier så ökar förbränningen om du springer på stranden. Det mjuka sandunderlaget gör att musklerna tvingas att jobba hårdare, vilket i sin tur ökar energiförbrukningen. Generellt ökar du förbränningen med 10-20 procent.

MAGE/RYGG får arbeta hårdare eftersom underlaget trycks ner i frånskjutet vid varje steg så coremusklerna i magen och ryggen får jobba hårdare.

RUMPAN och de stora sätesmusklerna skall leverera massor av kraft för varje frånskjut i sanden, och det behövs inte särskilt många pass i sanden förrän styrkan i sätesmusklerna har ökat.

BAKLÅR tvingas jobba hårdare för att lyfta foten från underlaget. Resultatet blir ett starkare baklår, vilket förebygger skador och ger ett mer explosivt frånskjut.

VRISTER belastas en hel del. Det gör att både fotstyrkan och vristspänsten blir bättre. Starka vrister och fötter innebär att en eventuell överpronation, och de problem det orsakar, undviks. Dessutom minskar risken för fotledsvrickningar. Det bästa är dock att du får ett spänstigare löpsteg och mer kraft i frånskjutet vilket gör att du blir snabbare.

### **FYRA LÄTTA ÖVNINGAR - SOM GÖR DIG STARKARE OCH SNABBARE**

Värm upp på ett fast underlag under 5-10 minuter. Leta sedan upp ett område med rejält lös sand.

1. Sandruscher. Genomförs på en 75-meterssträcka. Starta i måttligt tempo och öka tempot var tionde meter. Efter ca 50 meter skall farten närma sig dig maxtempo. Håll samma fart i ytterligare 25 meter. Jogga i ca 30 sekunder och upprepa övningen.
2. Baklängeslöpning. Stärker framförallt baklåren. Löp 50 meter i ett jämnt tempo. När du vant dig kan du öka tempot. Försök att hålla kroppen rakt vid löpningen och undvik att vrida huvudet och titta bakåt. Fäst blicken istället på en punkt vid horisonten.
3. Utfallssteg. Stå med ett axelbrett avstånd mellan fötterna. Ta ett extra långt steg framåt så att du kommer ned i knästående ställning. Skjut sedan ifrån kraftigt med ett främre benet så att du kommer tillbaka till utgångspositionen. Håll dig upprätt under hela övningen.
4. Höga knän. Fokusera på att lyfta resp. fot rakt upp från sanden under höften. Undvik att luta dig bakåt, skjut fram höften och löp sakta framåt, medan du lyfter på knäna. En serie består av 25 knälyft med resp. knä. Knäna skall inte lyftas alltför högt. Lite mindre än vågrätt vinkel är lagom så tekniken bibehålls.

Efter sandträningsspasset joggar du ner en kort joggingtur på fast underlag eftersom kroppen behöver lite avlastning.