



[3] Benrörelsens syfte i löpning

Benrörelsen har till syfte att fånga upp och leverera löparens tyngd så att rörelsen av löparens generella tyngdpunkt framåt kan fortskrida.

För att kunna bygga upp och utveckla meningsfull träning så krävs det en förståelse för de grundläggande funktionerna. Det finns många myter i frågan om benrörelsens funktion, exempelvis (1) man ska landa framför kroppen och rulla från häl till tå (2) foten ska hållas nära marken hela tiden för att lyfta foten högre kostar mer energi och (3) det är viktigt att ha ett kraftfullt frånskjut.

En användbar princip är att så länge stödfoten är framför tyngdpunkten så bromsas löparen. Det är först när stödfoten är bakom tyngdpunkten som det kan bli en framdrivande kraft. Strävan att sätta ner foten framför kroppen känns därför väldigt obegriplig, varför sträva efter mer broms?

Att benpendling med foten väldigt nära marken inte är att föredra kan närmast förklaras med benets hävarmar. Att föra fram benet nästan rakt ger en lång hävarm vilket kräver en större kraft. Vidare så rör sig pendelbenet och stödbenet synkroniserat vilket gör att en låg pendling ger negativa effekter för stödbenet.

Många aktiva och tränare tror att ett kraftfullt frånskjut kommer göra löparen snabbare och effektivare. Detta är en väldigt olycklig feltolkning av löpning. Alla löpare som springer i konstant hastighet kommer att bromsas av luftmotståndet. Denna bromsande kraft kommer göra att löparen kommer tvingas att fånga upp sin tyngd lite mindre framför tyngdpunkten och lite mer bakom tyngdpunkten. Skulle en löpare springa i 6 m/s i en medvind med samma hastighet så skulle löparen inte ha något luftmotstånd och skulle då fånga upp lika mycket tyngd framför som bakom sin tyngdpunkt. Förmågan att utföra ett frånskjut kommer aldrig vara begränsande i hur snabbt eller ekonomiskt en löpare kan springa. Det kommer att handla om (1) förmågan till att kontrollera var man har sin tyngdpunkt, (2) förmågan att fånga sin tyngd och (3) benens rörelse.

Konkreta tips:

- Påbörja framåtpendlingen så fort du känner att tyngden börjar försvinna från foten
- Pendla fram benet genom att "veckla ihop" det.
- Ha målet att pendla fram foten till under baken i vertikalled. Vid hög hastighet kommer foten vara nära baken och vid låg hastighet närmare marken i höjddled.
- Fokusera på att föra fram bakre benet istället för hur du sätter ner främre foten
- Löpning på stället eller långsamt framåt är bra för att hitta rätt känsla i början