



Snert i steget: Å ha sterke og eksplosive legger er ingen ulempe om en skal løpe fort. Her ser vi britene Mo Farah (til venstre) og Chris Thompson nokså synkront lange ut mot gull og sølv på 10.000 m i EM sist sommer. (Foto: Bjørn Johannessen)

Styrking av leggmuskulaturen

Leggene er viktige, ikke minst om en skal løpe fort. De gjør en viktig, men ofte ikke alt for godt verdsatt jobb. Først når de ikke fungerer, legger vi merke til dem, og det er litt i seineste laget. Sett derfor av litt tid til å styrke leggene slik at de kan gjøre jobben sin – uten å bli skadet.

Finn Kollstad, friidrettstrener Kristiansand IF og Norges Friidrettsforbund

Særlig er skiløpere utsatt for å få problemer med leggene når de setter vekk skiene om våren og brått begynner å løpe ganske mye. For dem vil det hjelpe å legge inn en løpetur eller tre i uka gjennom vinteren. Styrketrening for leggene kan også gjøre en mer robust til å tåle løping når våren kommer.

Men også for de som primært trener løping, vil det være gunstig å drive styrketrening, ikke minst for de som er utsatt for å få problemer med leggene.

Noen av fordelene med økt styrke i leggene er:

- Forebygging av skader (akilles,
- Økt rekruttering av motoriske enheter

strekk, overbelastning, gammelmannslegg etc.)

- Bedret løpsøkonomi (man kan løpe med et lavere oksygenforbruk på samme fart – større effektivitet)
- Stivere overganger mellom muskler og sener
- Elastisiteten forbedres
- Økt styrke gjør at man kan anvende en mindre andel av muskelkraften ved en gitt belastning

Hvordan trene leggstyrke?

Jeg anbefaler å gjøre dette enkelt og her er noen tips:

- Tåhev eller lette vrishopp hver kveld (2 serier frem til en be-

gynner å kjenne det i leggene)

- Spentøvelser 2-3 ganger per uke i forbindelse med langtur
- Vrishopp (f.eks. 3-5 minutter med lette hopp for leggene)
- Sprunglauf (spretten skigang) i motbakke
- Forsiktig tilvenning til lettere løpssko på intervaller og hurtige turer.
- Eksentrisk leggtrening i trapp (én og én fot). Du starter på tå og senker deg sakte ned til full uttøyning i leggstrekkeren.
- Motbakkeløping

Husk å starte med få repetisjoner og øk gradvis og forsiktig. Ellers kan resultatet fort bli at en pådrar seg de skadene en søker å forebygge

