

# Styrketrening for løpere

Løpere kan med fordel drive styrketrening én til to ganger i uka. Det gjør en mer robust med tanke på å unngå skader, og en får også en mer balansert og harmonisk kropp. Løpere som for eksempel er mye sterkere i musklene på framsida enn på baksida av låret, vil være mer utsatt for skader i sete- og hamstring. For dem vil det være viktig å trene opp styrken på baksida.

De fleste muskelgrupper kan fint trenes sjøl om en ikke har tilgang på de apparatene som finnes på treningsstrene. Med en matre på golvet og en trappekant kan en komme langt, men selvsagt er det ingen ulempe å ha tilgang på treningsapparater. Er du usikker på hvordan øvelsene skal utføres, så vil du på de fleste treningsentre kunne få gode råd av instruktører.

Tren styrke minst en gang i uka, og gjerne i etterkant av en av de rolige løpeturene. Etter styrkeøkningene kan du med fordel tøy ut de musklene en har brukt.

Her er forslag til noen styrkeøvelser som kan gjøres uten spesielle apparater og noen som en kan gjøre i et helsestudio. Er en uvant med øvelsene, er det viktig å begynne forsiktig med få repetisjoner og lav motstand. Så kan en gradvis øke både antall og belastning.

## Knebøy i apparat



**Sete og framsida av lår:** Knebøy kan tas med frie vekter eller med apparat. Senk kroppen ned til om lag 90 grader i kneleddet og press opp igjen. 3 x 12 repetisjoner.

(Foto: Runar Gilberg)

## Hamstringsøvelse i apparat



**Hamstrings og sete:** Øvelsen styrker baksida av låret og setemuskulaturen. Start med ustrakte bein og press hælene opp mot bakken. 3 x 12 repetisjoner.



## Cruncher

**Mageøvelser:** Løft opp skuldrene og øverste del av ryggen ved hjelp av magemusklene. Øvelsen kan gjøres lettere ved at en lar beina hvile på bakken med ca. 90 graders vinkel i kneet. Varier med å vri overkroppen vekselvis til høyre og venstre side. 2-3 x 15-20 repetisjoner.



## Korsryggtrening

**Ryggmuskulaturen:** Løft høyrebeinet ca. 15 cm opp i luften mens du samtidig løfter venstre arm. Løft samtidig hodet så vidt fra matta. Hold stillingen i to sekunder, så bytter du til det andre beinet og den andre armen. 2-3 x 10-20 repetisjoner.



## Armhevinger

## Tåhev i apparat



**Leggmuskulaturen:** Bruk apparat eller stå i ei trapp eller på en annen kant. Hev deg opp og senk deg ned. På bildet strekkes det i ankelledet med strakt kne sittende i apparatet. 3 x 12 repetisjoner hvis du bruker vekter. 3 x 30 uten vekter.

## Lavgang med vekter



**Stabilisering av hofte, kne og ankel:** Gå med lange, lave steg med vekter i hendene. Øvelsen er en kombinasjon av styrke- og balansetrening, og kluet er å holde tyngdepunktet lavt. 3 x 10-20 skritt.

←  
**Arm- og brystmuskulatur:** Hold armene ca. en skulderbredde fra hverandre. La kroppen være strak som en planke mens den heves og senkes. Øvelsen kan gjøres lettere ved at en lar knærne hvile på bakken. 2-3 x 15-20 repetisjoner.

