

innehåll #1/2015

14

SPRINGÅRET

Uppbyggnad och nystart. Snart går vi sakteliga mot ljusare tider. *Springs* chefredaktör ger sina bästa säsongstips.

24

PROFILER

"The best pace is a suicide pace, and today looks like a good day to die". Hasse Segerfeldt citerar en löparikon.

32

YINYOGA

Skönt men också utmanande. Om man har mycket stress i kroppen gör yinyoga stor nytta, förklarar yogagurun Ulrica Norberg.

36

24 TIMMAR

Mikael Ekvalls strategi? Ingen. *Spring* fick ett dygn med löparstjärnan som helst springer ensam och fri - utan GPS-klocka.

58

SPRING PÅ PLATS

Finalloppet är åter en tävling att räkna med. Nu ska ännu fler löpare lockas att sätta punkt för säsongen i tuff Göteborgsterräng.

54

DAGBOKEN

"Det är en tjuvning att goda resultat beror på att jag gått min egen väg", säger Lena Eliasson om vinsten i Stockholm Halvmarathon.

Genvägen till bättre löpning

Löpare har mycket att vinna på att göra yinyoga. De mjuka, stillsamma rörelserna ökar rörligheten och gör att löpsteget kan bli längre, syresättningen bättre och kroppen friare från spänningar.

TEXT PETRA CARLSSON FOTO ANDREAS LUNDBERG OCH SEBASTIAN FORSMAN

Nästan all träning handlar om att musklerna ska jobba, men i yinyogan är det tvärtom, här är det viktigt att de slappnar av för att vi ska komma åt djupt liggande bindväv och leder.

Det är en stillsammare form av yoga som går ut på att man håller ett fåtal olika positioner under lång tid, ofta mellan tre och sju minuter. På så sätt blir bindväven runt muskler, skelett, leder och ligament mer elastisk.

Yinyoga blir allt populärare, förmodligen för den kraftfulla terapeutiska effekten den har på både kropp och sinne.

Ulrica Norberg vet. Hon är yogalärare och har tidigare löptränat mycket och har tydligt märkt yinyogans positiva påverkan. Hon har hjälpt flera löpare som använt yinyoga som rehabilitering vid skador eller velat träna i förebyg-

”Yinyoga blir allt populärare, förmodligen för den kraftfulla terapeutiska effekten den har på både kropp och sinne”

gande syfte för att undvika skador och för att syresätta musklerna bättre. Själva har hon påskyndat läkningen av en hälsencinflammation tack vare de djupgående övningarna.

– Löparskador sätter sig ofta i fotleder, knäleder och höftleder och det är vanligt med spänningar i ryggen. Det är precis det som yinyoga fokuserar på, ben, höft, bäcken och ryggrad, inte så mycket på att öka muskulär styrka som

på att släppa spänningar och stress i musklerna, berättar Ulrica när vi träffas i en yogalokal i Stockholm.

Yinyoga består av ett drygt tjugotal sittande och liggande ställningar, och varianter. Flera av övningarna stärker och öppnar upp höft, bäcken och nedre delen av ryggen. Fokus ligger på att minska spänningar som lagrats i bindväven samt öka cirkulationen i muskulaturen. När man med avslappnad muskulatur håller positionen under flera minuter går övningen djupare i kroppen.

Vissa positioner är lätta att slappna av i medan andra känns påfrestande att sitta länge i. Det är oftast dem man behöver bäst. Gravitation och kroppens egen tyngd hjälper en att komma djupare. Det underlättar att andas igenom känslor av motstånd eller obehag. →



Ulrica Norberg
undervisar i yoga
och meditation både
för grupper och
privat och utbildar
blivande yogalärare
på olika utbildningar
i Skandinavien,
Europa och USA.

Yinyoga är skönt men också utmanande, tycker Ulrica Norberg. "Om man har mycket stress i kroppen så är det jobbigt i början av passet, sedan släpper det och man mår bättre."



Efter ett tag blir det meditativt. Närvaron höjs när man lyssnar på andetagen och vänder fokus inåt och börjar iaktta vad som händer när kroppen saktar ner och allt blir tyst och lugnt runtomkring.

Precis som i den kinesiska medicinen, som exempelvis shiatsu, akupunktur och akupressur, bygger yinyoga på energiflödet i meridianerna, kroppens egna så kallade energibanor. Det gäller att inte pressa sig utan att hitta "dragläget" där man har lagom mycket belastning. Då blir yogan som en sorts inre akupressur.

– Yinyoga är ett bra komplement till löpning eftersom den stärker och ökar elasticiteten i bindväven, som många löpare får problem med. När bindväven mjuknar och samarbetar bättre med muskelns rörelse ökar rörligheten i leden. Vi blir på så sätt mjukare och

"Yinyoga är ett bra komplement till löpning eftersom den stärker och ökar elasticiteten i bindväven"

smidigare, förklarar Ulrica.

– Löpare blir ofta väldigt tajta i sätesmuskler och hela höftpartiet eftersom man arbetar så mycket med rörelse och belastning där. Likaså i fram- och baksida av lår. Då passar yin så bra eftersom den fokuserar mycket på bindväven i underkroppen.

Dessutom bildas ofta mycket slaggprodukter när man utövar konditions-

träning, och det sätter sig ofta i bindväven som lätt blir stel och orörlig.

– Det är omtvistat vad mjölksyra egentligen är för något, men en anledning till att det uppstår är slaggprodukter som kommer av ensidig belastning, förtydligar Ulrica.

YINYOGA FÖRBÄTTRAR blodgenomströmningen, vilket påskyndar borttransporteringen av slaggprodukter och leder till att man får bättre näringsupptag i muskler och celler.

Det är fördelaktigt att göra yinyoga innan man springer, när musklerna är kalla, för då påverkas rörligheten i lederna och elasticiteten i bindväven.

– Det är precis det du gynnas av när du ska springa. Om rörligheten i lederna ökar kan du också öka farten och blodcirkulationen i kroppen sätter i gång snabbare.



Löpare har oftast inga större problem att sitta länge i positionerna, menar Ulrica.

– De är vana vid det meditativa i löpningen. Långdistanslöpare har absolut enklast med yin. Det är svårare för sprinters, som ofta är lite mer frustrerade. Hon rekommenderar dem att inte jobba så mycket med yin, max två, tre positioner.

– Man vill inte ha för långa muskler om man ska vara explosiv. Men om du är maratonlöpare – absolut, då kan du göra ett helt yogapass på 60 minuter.

Sprinters vill egentligen bara få ut slaggprodukterna ur musklerna. Då kan de sitta färre minuter medan långdistanslöpare kan sitta längre.

– Alltid innan man springer. Man kan göra det efter också, det beror på vad man vill ha för effekt. Gör man det innan kan man öka rörligheten i leden och sätta i gång cirkulationen, gör man det efter blir det ofta en slaggutförsel men den blir inte lika djup.

YINYOGAN I SIG ger dig inte bättre kondition.

– Däremot mycket bättre syremättnad av blodet och det är det som gör att du blir mer uthållig, vilket är grunden till konditionsträning.

Ulrica menar att löpare kan vinna "ohyggligt mycket av andningsträningen man har i yinyogan".

"Vi jobbar igenom andetaget och det kan du ha stor nytta av i spåret"

– Vi jobbar igenom andetaget och det kan du ha otroligt stor nytta av i spåret. Du kan få längre steg, du kan syresätta bättre, hålla kroppen avspänd även om den är aktiv, i stället för att hålla spänningen i ryggraden och bli stel.

Många gånger tar vi i mer än vi behöver när vi utför en aktivitet och använder kompensatoriska muskler.

ULRICA HAR JOBBAT mycket med olika idrottare – fotbollspelare, ishockeyspelare och löpare – som haft skador. Det har ofta handlat om hälseneinflammation, benhinneinflammation och problem med ländryggen.

Vanliga problem hon stött på bland löpare är löparknä och snapping hip, smärta i knäet respektive smärta på utsidan av höften och ner mot knäet. Det sistnämnda för ofta med sig ett knäppande ljud när höften böjs, därav namnet.

– När du rör dig låter det "klick-klick, klick-klick", härmar Ulrica tyst och förklarar att det kommer sig av att något som kallas IT-bandet blir för tajt. Hon drar med handen från höften ner mot knäet längs utsidan av låret, där IT-bandet, eller iliotibialbandet som det egentligen heter, löper. Det är ett senstråk av bindväv som binder samman bäcken, knä och höft, förklarar hon.

– Är den elastisk så följer den med i rörelsen, är den för tajt ligger den och skaver. Det blir enormt smärtsamt och gör att det inte går att springa. Det kan också leda till att den blir inflammerad, säger Ulrica och sätter sig på golvet och visar några bra övningar. Hon rör sig smidigt och balanserat och är extremt vältränad. ☺

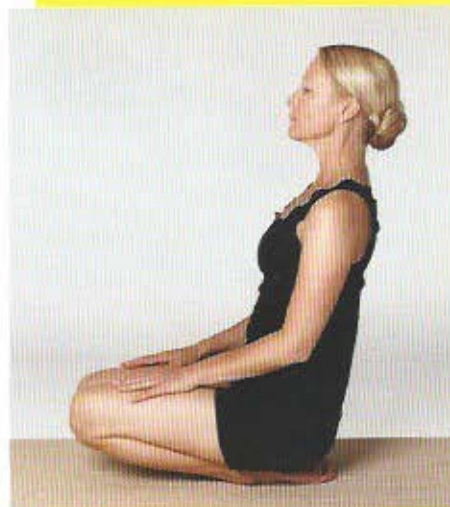
4 LÖPARVÄNLIGA YINÖVNINGAR

1 ANKELSTRETCH

Öppnar och stärker anklarna.

Yinyogagurun Ulrica Norberg visar fyra övningar som stärker och ökar elasticiteten i bindväven.

- Sitt på hämlarna. Du kan ha en filt eller kudde under knäna för att minska trycket på anklar och fötter. Luta dig något bakåt tills du känner en lätt stretch.
- Sitt i cirka en minut. Det här är en relativt intensiv position som inte ska hållas länge om det känns obekvämt.
- Kom ut ur positionen genom att luta dig framåt och sätt händerna i golvet framför knäna. Lyft sakta en fot i taget, låt gärna foten rotera några varv i båda riktningar innan du sätter ner den i golvet bakom dig, i en klassisk yogaposition som kallas Hunden.



Övning 1: Ankelstretch.



ÖVRIGA 3 ÖVNINGAR

– Hunden, Fjärilen och Draken – hittar du på

www.springlfa.se/media