

## UPPFÖR.

En bra teknik uppför gör löpningen mer ekonomisk vilket betyder att det krävs mindre energi .Löpningen blir skonsammare och du undviker att överbelasta bland annat vadmuskulaturen som annars tar mycket stryk i uppförsbackar.

### GÖR SÅ HÄR:

1. Korta lätta steg, försök att "tassa" upp för backen – korta steg kräver mindre energi än långa kliv.
2. Sträck upp bröstkorgen och håll blicken mot toppen – säckar du ihop påverkas andningen negativt.
3. Möt backens lutning med ett lite högre knälyft.
4. Drivande armar, en tydlig armpendling hjälper till att dra dig uppför backen – men kom ihåg att slappna av i axlarna.
5. Fortsätt över backkrönet innan du går över till slätlöpnings eller utförlöpfungsteknik.

## UTFÖR.

Att springa uppför är tufft men utförlöpfung kan ta ännu hårdare på lår, benhinnor och knän. Fokusera på att springa så lätt som möjligt – med små, korta steg – och försök landa med foten under kroppen. Då minskar du belastningen. Med en bra teknik kommer utförlöpfung att ge tid för lite återhämtning. För dig som vill springa snabbt (på ett lopp till exempel) finns sekunder att plocka om tekniken sitter där.

### GÖR SÅ HÄR:

1. Låt backens lutning hjälpa till genom att du lutar kroppen ännu mer framåt och låter benen "rulla" under kroppen.
2. Slappna av i hela kroppen.
3. Sträva efter att sätta i foten under kroppen – hällsättning långt framför kroppens tyngdpunkt bromsar både farten och ökar belastningen på knän och höfter.
4. Öva på att våga springa med hög frekvens, börja i en backe med mindre lutning – testa att överdriva hälkicken som ett sätt att kontrollera farten
5. **I branta backar:** Sänk tyngdpunkten lite mer, men undvik att luta kroppen bakåt för att bromsa. Sträck ut armarna åt sidorna för att hålla kontroll och balans.

## Glöm inte tänka positivt om backlöpfung !

Efter uppför kommer alltid nerför !

Vilken bra träning jag får nu när jag springer i backen !

Vad stark jag är som klarar av denna backen !

Variera din backlöpfung, Glöm inte andas med magen. **Lycka till !**