



# [1] Löpning genom perception

---

Löpning är ett grundläggande rörelsemönster och en gångart för människan. Att människokroppen till stor del är konstruerad för att utföra denna gångart betyder inte nödvändigtvis att vi klarar av att genomföra löpningen på ett bra sätt. Det räcker inte med att ha utrustningen utan man behöver även styr och reglersystem för att kunna utföra rörelsen. Grundläggande för detta är vår perceptionsförmåga, vilket är vår förmåga att tolka de ingående signalerna till hjärnan för att sedan kunna utföra ändamålsenliga handlingar. Därför bör löpning utbildas genom att förbättra löparnas perception.

Löpning bygger på fundamentala grundregler som gäller alla oavsett teknik eller stil. För att bli en duktig löpare kan det vara viktigt att förstå dessa grundregler för att kunna agera på ett bättre sätt. Nedan presenteras några viktiga påståenden som kan relateras till löpning.

- Det finns bara en löpteknik (inte olika beroende på hastighet, kroppscomposition mm)
- Friktionskrafter bör man försöka minska för att minska belastningen
- Det är viktigare hur foten förs framåt efter markkontakten än hur den förs till marken
- Ett fel definieras som skillnad från standardmodellen, det krävs alltså en standardmodell för att kunna definiera ett fel.
- Smärta kommer av en anledning, du gör någonting som din kropp inte tycker om. Smärtan är en varning för att något dåligt händer eller är på gång att hända.

Förmågan till perception har utvecklats i samband med förmågan till rörelser. Att röra sig utan perception är farligt, och nyttan med perception (t.ex. att veta att en fara nalkas) är relaterad till möjligheten att reagera (t.ex. genom att fly). Så beskrivs perception i Nationalencyklopedin och går väl i linje med vad forskningen säger.

En slutsats som bör kunna dras från detta är att det är fördelsaktigt för en löpare att utveckla sin perception för att höja sin förmåga att röra sig och på så sätt höja prestationsförmågan, hålla kroppen hel och kunna njuta av löpningen.

Perception eller varseblivning är en mental tolkning av förnimmelser producerade av stimuli från omvärlden, den grundläggande funktion genom vilken levande varelser håller sig informerade om omgivningen. Perception resulterar i en inre bild av omgivningen, vilken är organiserad så att vi kan forma ändamålsenliga handlingar.

Trots vikten av god perception så gör många löpare allt för att minska all typ av perception under löpningen. Hörselintrycken dämpas bort genom att lurar sätts i öronen som spelar musik vilket gör att detta sinne blir till mycket liten hjälp. Lukt och smaksinnet används väldigt sparsamt inom alla typer av rörelser. Vad det gäller känseln så det viktigaste att känna hur vi interagerar med omgivningen, alltså underlaget vi springer på i detta fall. För att dämpa bort vår känsel använder vi



just dämpning, i skorna. Skorna som de flesta använder när de springer är väldigt mjuka, stabila och dämpande. Detta kan tyckas väldigt bra för att minska belastningen på kroppen. Dessvärre dämpas ju även förmågan att känna underlaget bra bort vilket gör att vi har svårare att tolka dessa signaler och följaktligen får sämre perception. Det enda återstående sinnet är synen som inom de flesta situationer, inklusive löpning, används flitigt. Förmågan till att röra sig bra med nästan enbart synen är begränsad. Denna beskrivning gäller långt ifrån bara motionärer utan är lika aktuellt bland de allra flesta elitaktiva också. Vi har även ett "sjätte sinne" (ingår egentligen i känsel) när det gäller rörelser vilket är muskelsinnet eller proprioception vilket är förmågan att (utan hjälp av synen) känna musklers läge och rörelser i rummet. Detta kan rubbas bland annat olika typer av knä och fotledsskydd men också av tunga skor och dåligt sittande kläder.

En relevant och viktig fråga handlar om teorin runt hur löpning utförs. Det som man ska veta är att löpning i låg hastighet sker på samma sätt som i hög hastighet. För att bli en bra löpare så handlar det huvudsakligen om tre faktorer: (1) förmågan att fånga upp sin egen tyngd, (2) förmågan att efter markkontakten leverera fram foten så den är förberedd på nästa gång som tyngden ska fångas upp, och (3) förmågan att inte bromsa kroppen mer än nödvändigt vilket upplevs som en känsla av okontrollerat.

### **Så, hur ska man springa?**

Att röra sig handlar om att med hjälp av underlaget och gravitationen sätta sig själv ur balans. Inom löpningen ska det upplevas genom att man ska ha känslan av att "tappa balansen" (falla) framåt i varje steg. För att inte falla på näsan så måste man röra benen. Studerar man barn som lär sig gå så gör de precis så. Du ska alltså inte fokusera på att försöka "skjuta ifrån" med benen utan istället föra dem framåt-uppåt för att fånga din kropp som håller på och faller. Denna typ av rörelse ska ske vare sig det är en lugn motionärsjogg eller ett sprintlopp. De allra flesta fokuserar på att försöka göra ett "frånskjut" vilket gör att benet hamnar för långt bakom kroppen, försenar rörelsen och bromsar löparen i nästkommande steg.

Konkreta tips:

- Öka kadensen till minst 180 steg/min, dina muskler kräver det oavsett hastighet. En snabb sprinter ligger på ca 270-290 steg/min
- Slappna av, kroppen jobbar bäst om du tillåter avslappning. En avslappnad kropp kommer att utsättas för lägre krafter än en spänd.
- Släpp kontrollen!! Ju mer du vågar släppa kontrollen i din löpning ju mer skonsam och effektiv kan den bli men framförallt mycket lättare och roligare.

Tips till föräldrar:

- Ge inte dina barn tunga, klumpiga skor med tjock sula. Du bidrar då till att förstöra deras förmåga att känna vad som är en skonsam och effektiv rörelse.