

Sammanfattning av Börja springa från noll

Det viktigaste att veta

Snabbguide för nybörjaren

- Starta med gå/spring-intervaller – inte med att jogga hela rundan.
- Leder och senor anpassar sig långsammare än kondition. Det styr hur snabbt du kan öka – inte hur det känns i lungorna.
- 2–3 pass per vecka, minst en vilodag mellan passen.
- Avsluta varje pass med känslan att du hade kunnat göra lite mer – det är rätt nivå.
- Mät tid, inte distans, de första veckorna.

Varför kondition och kropp inte följs åt

Konditionssystemet anpassar sig snabbt – tydlig förbättring syns redan efter 3–4 veckor. Leder, senor och benhinnor har sämre blodförsörjning och tar månader. En kilometer löpning ger 800–1 100 fotkontakter. Det är i glappet mellan dessa två system som de flesta nybörjare skadar sig: lungorna protesterar inte längre, så man ökar för snabbt – men strukturerna är inte redo.

Så ser ett bra nybörjarpass ut

Upplägg vecka 1–2

Uppvärmning	5 min rask promenad
Intervaller	1 min jogg + 2 min promenad × 8–10
Nedvarvning	5 min lugn promenad
Total tid	~35 min ~8–10 min faktisk löpning

Hur hårt ska det kännas? – Snacktestet

Du ska kunna säga en hel mening utan att flämta. Kan du inte prata alls är tempot för hårt. Kan du föra ett fullständigt samtal utan ansträngning är tempot för lugnt. Sikta på RPE 5–6 av 10 under löpintervallerna.

Veckostruktur de första 8 veckorna

Vecka 1–2	Gå/spring-intervaller. 2 pass/vecka. Lär kroppen rörelseformen.
Vecka 3–4	Förläng löpintervallerna till 2 min, minska gångpausen till 90 sek. Samma totaltid.
Vecka 5–8	Bygg sammanhängande löpminuter. Öka inte volymen mer än ~10 % per vecka.

10%-regeln för nybörjare

Öka inte den totala löpvolymer mer än ~10 % per vecka – räknat i minuter. För nybörjare med låg startvolym: använd regeln som riktmärke, inte exakt mått. Lyssna på kroppen.

Normalt eller varningstecken?

NORMALT	Stela/ömna vader och lår dagen efter – normal muskelömheter.
NORMALT	Tyngdkänsla i benen de första passen – försvinner när kroppen vänjer sig.
NORMALT	Andfåddhet och hög puls trots lågt tempo – förbättras snabbt.
STANNA	Skarp, lokaliserad smärta under passet – t.ex. längs skenbenet eller i hälsenan.
STANNA	Smärta som ökar ju längre du springer.
STANNA	Smärta som sitter kvar mer än 48 h efter passet.

3 tekniktips som faktiskt spelar roll

Avspänd överkropp	Lösa axlar, mjuka händer, upprätt huvud med blicken framåt.
-------------------	---

Sammanfattning av Börja springa från noll

Mjuk landning	Kortare steg och lätt fotkontakt minskar stötarna utan att du behöver analysera löpstil.
Ditt tempo	Lugnt och jämnt är bättre teknik än för snabbt och ojämnt. Sänk tempot – mycket löser sig.

Få det att bli en vana

- Schemalägg passet som ett möte – specifik tid i kalendern.
- Håll passen korta (20–30 min) – lägre tröskel att ge sig ut.
- Räkna inte missade pass. Fortsätt där du slutade.
- Tunga veckor är normala – håll i passnivån och ge det 1–2 veckor.

Vanliga frågor

Kan jag börja om jag aldrig tränat?

Ja. Starta med gå/spring-intervaller på din nivå. Helt inaktiv bakgrund? Börja med enbart promenader i 1–2 veckor.

Hur snabbt känns det lättare?

Konditionsförbättring märks efter 3–4 veckor. Att springa bekvämt utan att räkna minuterna tar ofta 6–12 veckor.

Ska jag springa om det gör ont i benen?

Muskelömhets = ok. Skarp smärta längs skenben, hälsena eller knä = vila. Håller det i mer än 48 h, kontakta fysioterapeut.

Behöver jag löparskor?

Inte dyra, men löpspecifika. Vanliga träningskor saknar ofta rätt stötdämpning för repetitiv löpbelastning.