

## Sammanfattning av Uppvärmning inför löpning

### Varför uppvärmning?

Strukturerade uppvärmningsprogram minskar skaderisken med över 1/3 jämfört med ingen uppvärmning (BMC Medicine). Varma muskler drar ihop sig snabbare, använder syre mer effektivt och gör övergången från vila till fart mjukare.

### Hur lång uppvärmning behöver du?

Passtyp	Riktlinje
Lugn runda < 5 km	5 min dynamisk rörlighet räcker. Börja bara lite långsammare.
Distanspass 5-10 km	8-10 min. Både pulsluft och dynamisk aktivering.
Intervall- eller tempopass	10-15 min. Fler övningar + progressiva accelerationer i slutet.
Morgonlöpning	Ta det extra lugnt - kroppen är stelast då. Börja med 2-3 min promenad.

### 5-8 min uppvärmningsrutin - steg för steg

Övning	Utförande och syfte
1. Marschering på stället 30-45 sek	Lyft knäna lagom högt, håll kroppen rak, svinga armarna naturligt. Väcker kroppen försiktigt.
2. Höga knän 30-45 sek	För motsatt armbåge mot knäet. Aktiverar bål och höftmuskler samtidigt som pulsen stiger.
3. Hälmot-rumpa 30-45 sek	Kicka hälen upp mot sätet. Aktiverar hamstrings - avgörande för kraftfull löpning.
4. Höftöppnare 30-45 sek	Lyft ena knäet och för det utåt, som att kliva över en grind. Växla ben. Öppnar höfterna.
5. Studsar på tå 20-30 sek	Studsar lätt på tåspetsarna utan att låta hälar röra marken. Aktiverar vader och foten.
6. Överkroppsrotation 20-30 sek	Stå brett, rotera från sida till sida med armarna. Förbereder den naturliga vridningen i löpsteget.
7. Knävarmning 20-30 sek	Knäcirklar (stå på ett ben), mini-knäböj (10-15 st), sidosteg i halvknäböj.
8. Dynamisk stretching 45-60 sek	Bensvingar fram/bak, sida-lunges, kontrollerade bensvingar åt sidan. Provar rörelsemönstren.

### Undvik dessa misstag

Misstag	Varför det går fel
Statisk stretching före löpning	Minskar explosivkraften tillfälligt. Använd dynamiska rörelser istället - kroppen ska vara varm, inte avslappnad.
Hoppa över uppvärmningen för att spara tid	Ökar skaderisken och ger sämre prestationer. Första kilometern känns hårdare, inte lättare.
För hårt tempo i uppvärmningen	Uppvärmning ska inte kännas ansträngande. Håll RPE 3-4 genom hela rutinen.

### Uppvärmningen är även mental förberedelse

Använd minuterna för att ställa om från vardagsstress till träningens fokus. Tänk igenom passet: tempo, distans och hur du vill känna dig. En inarbetad uppvärmningsrutin signalerar till både kropp och hjärna: nu kör vi.