



TEAM

SNABBARE

KALAS-metoden har fått sitt namn efter begynnelsebokstaven i de fem viktigaste punkterna för en effektiv löpteknik - **Knän, Armar, Lodlinje, Avslappning, Svanskotan.**

KNÄN

Driv knät rakt fram så fort du tappar trycket med foten i marken bakom dig. En stegfrekvens på ca 180 steg/min är bra att sikta på. Ju högre fart desto högre frekvens. Försök slappna av i knä och vrist så att du får ett spetsigt knä där foten kommer ”på efterkälken”. Görs draget avslappnat behöver du inte tänka på den främre foten som då automatiskt gör en rörelse bakåt innan den träffar marken (du ska inte alls tänka på eller försöka styra den främre foten). Lyft inte tårna mot himlen så skosulan syns framifrån. Det gör att foten trycks framåt och bromsar dig. Trycket på foten ska komma när den är under din tyngdpunkt.

ARMAR

Sträck på dig. Sträck rakt upp, lyft inte haka eller bröstben mot himlen. Tänk att du balanserar en bok på huvudet. Rulla bak axlarna. Armarna bör vara böjda i minst 90 graders vinkel. Jobba bakåt med armarna, dra inte medvetet armarna framåt. Driv armbågarna extra mycket bakåt för ökad fart. Avslappnade händer, tummarna uppåt. Vrid inte ner handlederna så handryggen kommer uppåt. Då är det lätt att armbågarna vinklas ut och benen börjar svänga. Öva gärna med handflatorna lätt uppåt.

LODLINJE

Farten styr du till stor del med en tyngdpunktsförskjutning. Håll en rak linje mellan axel och höft och flytta tyngdpunkten framåt. Böj inte ner huvudet eller tappa det bakåt. Med rätt lutning hamnar höften och svanskotan på rätt plats. Det ska kännas som om du faller lite, springer i nerförsbacke eller som om du ”åker med” mer än att du jobbar dig framåt.

AVSLAPPNING

Slät panna, avslappnad runt ögon, blicken dimmig och ofokuserad, munnen lite öppen och kinderna slappa. Känn hur avslappningen sprids neråt i nacke och axlar. Spring avslappnat med hoppande ansikte. Allt som inte används för att trycka dig framåt ska vara helt avslappnat.

SVANSKOTAN

Testa om höften ligger bra i lodlinjen genom att trycka svanskotan framåt. Underdelen av bäckenbenet vinklas fram något vilket underlättar rak lodlinje mellan höft och axel (se ”Lodlinje” här ovan). Det går lättare i början om man spänner skinkorna, men ska under löpning göras utan spända muskler. Med höften i rätt läge är det lättare att hitta den fallande känslan av nerförsbacke och att utnyttja ”gummisnoddseffekten” i höftböjarna.