



Löpstyrka – enkelt, snabbt och sjukt viktigt

Vill du springa mer och hålla dig skadefri? Då behöver du styrka.

Inte tunga vikter eller avancerade maskiner – utan enkla övningar som stärker ben, bål och rumpa. Du kan göra dem hemma, i gymmet eller ute på gräsmattan.

Så gör du:

- Kör 2–3 varv
- Vila 30–60 sekunder mellan övningar
- 1–2 gånger i veckan räcker mer än du tror

SimpelHälsas 6 basövningar

1. Utfallssteg – 15/ben

Stärker framsida lår, rumpa och balans. Håll överkroppen rak.



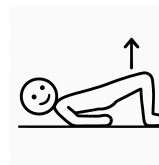
2. Knäböj – 20 reps

Sänk dig lugnt som om du sätter dig på en stol. Knäna bakom tårna.



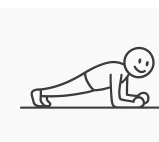
3. Höftlyft – 15 reps

Ligg på rygg, böj knäna, pressa upp höften. Du ska känna det i sätet.



4. Planka – 30 sek x 3

Underarmar i golvet. Håll kroppen rak, blicken ner. Skaka lite? Bra!



5. Sidoplanka – 20 sek/sida

Ligg på sidan, lyft höften från marken. Jobbigt = rätt.





6. Step-up med knälyft – 15/ben

Kliv upp på en trappa eller låda. Lyft knät högt i slutet av rörelsen.



SimpelHälsa säger:

Du blir en bättre löpare av att springa.

Men du blir en mycket bättre – och hållbarare – löpare av att styrketräna lite också.

Det behöver inte vara mer än 10 minuter.

Sätt på en bra låt. Kör ett varv. Klart!