# Sveriges mest omfattande faktabok om löpning

***– Jag vill att läsaren själv ska förstå hur löpträning ska bedrivas och vilka åtgärder som bör vidtas för att bli en bättre löpare, säger sjukgymnasten och medeldistanslöparen Eric Hagelin om sin nyutgivna bok Löpning för motionär och elit.***

**Enligt Eric är boken Sveriges mest omfattande faktabok om löpning – innehållsmässigt och vetenskapligt.**  
– Innehållet backas upp av närmare 200 vetenskapliga referenser som blandas med mina egna filosofier baserade på mina kunskaper som löpare och sjukgymnast, förklarar han.

I boken behandlas allt ifrån fysiologi och träning till tävling, återhämtning och utrustning. Ett av bokens stora kapitel handlar om skador, symtom och rehabilitering. Även här lyfter Eric fram det vetenskapliga perspektivet.

– Det finns vetenskapligt dokumenterat hur man förebygger och behandlar de vanligaste skadorna löpare drabbas av. Det innebär såklart en stor fördel att få vara skadefri för ens egen prestationsutveckling – och gentemot sina tävlingskonkurrenter.

**Nycklar till att hålla sig skadefri**  
– Variation och progression är två nyckelord. Att variera både underlag att springa på och träningens innehåll i stort. Sedan handlar det om att stegra träningen rätt, ofta går det för snabbt.

**Löparens viktigaste utrustning**  
– Det finns ett helt kapitel i boken om material och utrustning och skorna är löparens viktigaste utrustning. Faktorer att ta hänsyn till vid köp av löparskor är vikt, modell, mellansulans styvhet, komfort och dämpning. En grov rekommendation är att man ska byta skor efter 100–150 mil och inte byta för mycket mellan olika märken när man hittat några man trivs med.

**Så maxar du prestationen**  
– Generella råd handlar om variation, progression och att eliminera eller minska ner riskfaktorer. Försök att identifiera prestationsbegränsade faktorer och rikta in träningen med fokus på dem. Hur det går till får du lära dig i boken. Lyckas du så blir träningen mycket effektiv och du får en märkbar skjuts prestationsmässigt.

Löpning kommer med en tillhörande [webbplats med extramaterial](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/traningslara/lopning/).

Boken finns till försäljning på [sisuidrottsbocker.se.](https://www.sisuidrottsbocker.se/Lopning.aspx)

**Fakta om boken**  
**Titel:**  Löpning för motionär och elit  
**Författare:** Eric Hagelin  
**ISBN:**  978-91-7727-004-1  
**Format:** Mjukband, 2017  
**Pris:** 329:-

**För recensionsexemplar och mer information:**  
Lena Skärhult, presskontakt SISU Idrottsböcker, 08-6996240, [lena.skarhult@sisuidrottsbocker.se](mailto:lena.skarhult@sisuidrottsbocker.se)