

Kajsa Persson från Lidköping föreläste i lördags om skadefri löpning.

Bild: ADAM PINTHORP

# "Måste det göra ont att springa?"

## Kajsa Persson föreläste om löpning och hur man förebygger skador

**LÖPNING** "Måste det göra ont att springa?" var frågan. Kajsa Persson, med många års erfarenhet inom löpning och hur man förebygger och reparerar skador, gav svaren när hon föreläste på Bolum Horisont i Broddetorp under lördagsförmiddagen.

Förra hösten startade Broddetorps Gymnastik- och Idrottsförening ett nioveckors program som går ut på att få fler att känna på hur det är att löpträna.

Det var stor uppslutning på folk och det resulterade till slut i att några verkligen fastnade i löpningen samt fortsätter än idag.

En av dessa är Åsa Paulsson - som ser det både som motion och en social grej.

- Vi brukar samlas några stycken och springa tillsammans, vilket sporrar en och dessutom är väldigt trevligt, berättar hon.

### Ville ha inspiration

För att få ytterligare inspiration inför säsongen bjöd så i lördags BGoIF, i samarbete med SISU Idrottsutbildarna, in Kajsa Persson från Lidköping för att föreläsa om hur man håller sig skadefri och vad man ska tänka på när man är ute och löper.

Kajsa berättade först sin egen historia om att hon var kraftig när hon var yngre, till slut ledsnade på att bli retad för det och bestämde sig för att börja träna.

Till en början var det mest att gå ut med hunden, men det gick successivt över till mer intensiv och hårdare träning. Till slut var hon fast.

- Nu för tiden åker jag

ingenstans utan träningskläder - inte ens när jag ska hålla föredrag, säger hon.

### Välutbildad och erfaren instruktör

I dag är Kajsa personlig tränare, licensierad kostrådgivare, har jobbat med flera föreningar och företag när det gäller att förebygga samt reparerar skador och dessutom jobbat med såväl cykellandslaget som på cykelgymnasiet.

- Med erfarenheten utvecklar man sina sinnen och blir lyhörd för vad kroppen säger.

- Det gäller att lära känna sig själv som idrottare, för alla är olika och har sina förutsättningar.

- Det är den stora nyckeln till att hålla sig skadefri, berättar hon och fortsätter:

- Sedan gäller det förstås att hålla kroppen i bra skick genom att äta rätt



Kajsa föreläste i Bolum Horisont i Broddetorp.

Bild: ADAM PINTHORP

och ha rätt typ av kläder och skor. En sådan enkel sak som att ha fel skor kan generera svåra skadebesvär som tar lång tid att läka.

Tanken med att bjuda in Kajsa var förstås i för-

sta hand att få inspiration och information kring hur man håller sig frisk och skadefri, men också en förhoppning om att locka fler till att börja löpa.

- Det har blivit fler och fler i vår förening och vi

hoppas det fortsätter så, säger Åsa Paulsson.

Adam Pinthorp

0515-67 04 42

adam.pinthorp@vgt.se

