



## 10 Gode Grunde til at Løbe og 10 Top Tip til Løb

Af Marina Aagaard, MFT

Løb er alle tiders som motion og træning. Løb kan dyrkes på alle niveauer af motionister og trænende i alle aldre. Der er utallige fordele ved løb og dermed mange gode grunde til at løbe.

Her er 10 rigtig gode grunde suppleret med ny forskning og 10 top tip til meget bedre løb.

- Løb kan dyrkes når som helst.**  
Du er ikke afhængig af bestemte tidspunkter, faste åbningstider, i en forening eller et fitnesscenter. Der er altid åbent i naturen – eller derhjemme.  
**Tip # 1: Løb, når det passer dig bedst**, men ikke for sent (helst senest 3-4 timer før sengetid), da det ellers kan forstyrre din søvn.
- Løb kan dyrkes (næsten) hvor som helst.** Man er helt uafhængig af faciliteter; man kan altid løbe ude, i byen, i parken, i skoven, på landet, ved vandet.  
**Tip # 2: Du kan løbe 'ude og hjemme'** i nærområdet, i nærheden af job eller skole, eller på rejse i Danmark eller udlandet – og suppler gerne med 'outdoor fitness'; varier din løbetur med trappetræning, kropshævninger og armstrækninger undervejs.
- Løb er nemt**, alle – i alle aldre – kan gå i gang stort set uden forudsætninger og fortsætte langt op i alderen (mindst en 100-årig har gennemført et maratonløb; Fauja Singh, Toronto Marathon, 2011).  
I forhold til mange andre idrætter er løb ikke teknisk svært og kræver ikke specialtræning. Enhver kan løbe med sin egen stil, så længe teknikken er hensigtsmæssig og ikke belaster kroppen.  
**Tip # 3: Prøv 'pose running'**. <http://vorespuls.dk/artikel/loeb-saadan-loeber-pose-running-0>.
- Løb er en billig fornøjelse.** Det koster ingenting, da du kan løbe i naturen i dit almindelige tøj og bare fødder. Til gengæld er det også, hvis ønsket, muligt at anskaffe sig avanceret 'løbegrej': supersko, specialtøj og udstyr, fx pulsar med kalorieberegning eller GPS.  
**Tip # 4: Sørg for behageligt løbetøj.** Selvom det ikke er påkrævet, så gør 'rigtigt' tætsiddende svedtransporterende løbetøj en forskel, så løbeoplevelsen faktisk bliver bedre.
- Løb forbedrer konditionen:** løb er suverænt effektiv konditionstræning: Du får styrket hjerte, kredsløb og lunger. Og knoglerne styrkes samtidigt; ved hvert fodisæt belastes knoglerne, så de reagerer ved at blive stærkere. Løb er god knoglemotion modsat fx svømning og cykling. Løb giver også mere energi – afhængigt af løbeturens intensitet som da ikke bør være for hård – og mentalt overskud, så du bedre kan koncentrere dig og tænke kreativt.  
**Tip # 5: Kom i bedre løbform ved at lave løbetræning**, øvelser der forbedrer både kondition og løbestil; høje knæløft, høje hæltræk, gadedrengehop, spurter, sidelæns løb, baglæns løb, m.m.
- Løb forbrænder mange kalorier:** Når kropsmassen forflyttes fremad og atter fremad, bruger du energi og forbrænder mange kalorier. Er du normal til slank i forvejen, er løb et velegnet middel til at smide et par kilo eller holde formen og den slanke linje fremadrettet, dvs. forebygge overvægt. Derimod er det mindre velegnet som slankemiddel for overvægtige, da det tit er for tungt i starten.  
**Tip # 6: Løb intervalløb.** Især hurtigt løb, fx intervalløb, sætter kalorieforbrændingen og efterforbrændingen i vejret. Varier dit løb med højere og lavere intensiteter og forskellige interval typer for at få ekstra god effekt. Prøv fx denne enkle model: Opvarmning 5-15 minutter. Så 10 x 1:1 min. (spurtjogging). Nedkøling.
- Løb er sundt**, løb forhindrer, bremser eller lindrer sygdomme ved at styrke hjertet og kredsløbet og forbedre stofskifte-konditionen, energiomsætningen i cellerne, så risikoen for bl.a. hjertekarsygdomme, forhøjet blodtryk, blodpropper og sukkersyge (type 2 diabetes) mindskes. Og løb forlænger livet ([http://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2012-05/esoc-ris050212.php](http://www.eurekalert.org/pub_releases/2012-05/esoc-ris050212.php)). Hos joggere er risikoen for (tidlig) død reduceret med 44 % for både mænd og kvinder, en 'overlevelsesfordel' på 6,2 år for mænd og 5,6 år for kvinder. Bemærk dog, at der er en "U-formet kurve for sammenhængen mellem tiden der løbes og dødeligheden (...). Dødeligheden er lavere hos de, der dyrker moderat jogging end hos ikke-joggere eller de der dyrker ekstreme niveauer af træning". For at løb er sundt, er krævet, at løbepromen opbygges gradvist og at løbestilen fremmer formforbedring og minimerer skadesrisiko.  
**Tip # 7: Løb med måde.** Sundt løb opnås med 1-2½ time om ugen fordelt på 2-3 pas: "Det giver optimale fordele, især når løb bliver udført ved lav eller moderat hastighed, hvor man bliver let forpustet, ikke meget forpustet".
- Løb gør dig glad:** Ilt til hjerne og muskler giver dig mere overskud, gør dig opløftet og i godt humør. En anden årsag er, at når man har løbet længe og hårdt nok, kan man opleve 'runners high', hvor man føler sig næsten beruset, bl.a. pga. endorfiner, kroppens smertedæmpende hormoner. Løb kan også gøre dig glad via sociale oplevelser, løb sammen med familie, venner eller kollegaer, fx i en løbeklub.  
**Tip # 8: Find det der motiverer dig** og den løbestil, der passer dig: Løb gør løbere glade af forskellige årsager, eksempelvis det sociale, mentale (udfordringen) eller sundheden. Idrættens Analyseinstitut har identificeret fem motionsløbertyper; traditionsløbere, socialløbere, udfordringsløbere, selvorganiserede løbere og sundhedsløbere <http://www.idan.dk/~media/Nyhedsbrev/Nyhedsbrevpdf/Nyhedsbrev47a.ashx>
- Løb øger velværet.** Som ved anden regelmæssig motion får du det bedre fysisk og mentalt. Løb er en oase, uden iPad, smartphone, PC og TV, et frirum, hvor du kan slappe mentalt af, dyrke mindful running, løbmeditation. Selvom musik kan motivere under løbet, kan det være en lise for sjælen at løbe uden musik og alene lytte efter stilhed eller naturens lyde. Løb kan som anden motion gøre det lettere at falde i søvn og sove bedre (løb ikke senere end 3-4 timer før du skal sove) og søvnen er afgørende for sundhed og velvære.  
**Tip # 9: Tænk på at løbe med glæde og flow**, føl det som om du flyver ubesværet af sted hen over jorden. Prøv fx ChiRunning: <http://vorespuls.dk/artikel/chi-running-loebestil-giver-energi>.
- Løb mindsker stress.** Jogging og løb i det fri giver masser af frisk luft og naturoplevelser; det er i realiteten 'Natur på recept', der kan kurere dårligt humør og manglende overskud. Motion som gang, jogging og løb kan bruges til at mindske ikke alene stress, men også psykiske lidelser såsom depression. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3299590/?tool=pubmed>  
**Tip # 10: Arbejd med åndedrættet.** Fokus på åndedrættet fremmer mental ro, balance og klarhed; arbejd med en dyb mellemgulvsvejtrækning, når du løber. Indånd gennem næsen, udånd gennem munden.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.

Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som olympiske atleter.

Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.