

# # 1 4 | 4 4 1 1

*"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og glidere"*

*"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"*

Motto: Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære fitness og wellness interesserede,

Velkommen til alle nye læsere. Den voksende bredt sammensatte læserskare holder undertegnede 'redaktion' på tæerne! Og husk:

Input og spørgsmål er altid velkomne, så lad høre fra dig, hvis du har emner, du gerne vil have uddybet.

Denne gang: Fokus på løb; for de der ikke har lyst til at løbe og de der har. For nu er solen (synlig) over os og tiden moden til udendørs aktivitet.

Plus: **Super-begynderprogram!**



## God påske!

*Økologiske æg er virkeligt,*

*virkeligt sunde,*

*chokoladeæg er ikke,*

*men guf for slikmunde!*

(o.k. til påske, før/efter motion).

Marina Aagaard, MFT

## Er det sandt at løb er sundt?

*"Det er naturligt at løbe, kroppen er designet til det, du har godt af det", lyder det meget tit ... Ja, ja, det kan godt være, til gengæld er det ikke naturligt at veje for meget - som danskerne p.t. - og have skøre knogler, inaktive muskler og overdreven stress! De faktorer gør, at det ikke er smart bare lige at springe ud og løbe deruda' ...*

Særligt ikke, hvis en 40-50 årig kvinde følger et af de utallige

"begynderprogrammer" udformet af 20-30 årige toptrænede mandlige idrætsfysiologer med forkærlighed for laaangdistanceløb (*ingen onde ord om dem, men erfaringerne viser, at de har begrænsede forudsætninger for at forstå, hvad ekstra år og kilo på bagen betyder fysisk og mentalt*).

I det seneste begynderprogram set for et par uger siden i en landsdækkende avis var opskriften: 1. dag i uge 1 (for begyndere): 18 min. løb! Godt nok splittet op i mindre doser på 3-4 min., men det er altså MEGET for meget når man starter fra 0!

Her et par anderledes løbetips til dig som:

### **IKKE vil løbe**

Bare rolig, det er helt o.k.! Du er ikke uden for, fordi du ikke har lyst til at løbe 10 K eller maraton; i øvrigt er overdreven motion ikke sundt! Hjertet *har* brug for motion, den kan du heldigvis få på andre måder; gå, stav-gå, sjiip, crosstrain, step, dans, cykl osv. osv.

### **VIL løbe, men ikke har orket indtil nu**

Tillykke. Det kan godt lade sig gøre med små skridt. Og da man ofte ikke mærker overbelastningsskader før det er for sent, er anbefalingen klar: START altid forsigtigt! Kroppe er forskellige, men kun de færreste kan klare de strabadser, der er i et "5-10-km-på-10-uger-løbeprogram". Rigtigt mange får alvorlige skinnebensproblemer, før de er halvvejs i den type programmer. Vær realistisk og ekstra forsigtig i de første tre måneder. Prøv et seriøst opstartsprogram; 3 km på 12 uger.

Klik her [LØB DIG GLAD, SUND OG SLANK!](#) Læs mere om løb: [LØB GODT.](#)

### **ER VILD med at løbe**

Hurra, hurra. Det er heldigt: Løb er sundt, nemt og den mest effektive form for konditionstræning. Et godt tip til fortsat løbeglæde er variation i 1) hastighed - intervaller og fartleg - og 2) løbebetingelser såsom omgivelser og underlag. Og er du vant til at løbe, er det bare at søge på løb på nettet så dukker utallige programforslag op. Men vær kritisk: Generelt bør løbemængden maksimalt øges med 10 % (distance x intensitet) per uge. *Obs.: Det er maksimalt. For at undgå skader er 2,5-5 % bedre!*