



## At Løbe Eller Ikke At Løbe: Tips til Sundere Løb

Af Marina Aagaard

Løb er godt, men ikke for alle! Danmark er ramt af en løbe-bølge, hvor motionister på jagt efter god form og en slankere linje næsten ikke kan undgå at blive konfronteret med/opfordret til løb her og der og alle vegne.

Det er i princippet godt, fordi en stor del danskerne trænger til at komme i bedre form. Problemet er, at mange løber sig selv til et dårligere helbred – også i de landsdækkende medier:

Jyllands-Postens marathnløber løb sig til (fremprovokering af) rygproblemer og skinnedbetændelse og også halvdelen af løbeholdet i TV2's sundhedsprogram Praxis løb sig allerede i løbet af den første halvdel af forløbet til skinnedproblemer og en enkelt fik (fremprovokeret) et alvorligere knæproblem.

### Fordele

Løb er alle tiders motions- og træningsform, som også artikelforfatteren dyrker med glæde, for der er mange fordele:

- Man kan løbe når som helst og (næsten) hvor som helst.
- Løb kræver et minimum af udstyr. Dvs. sådan da, for det er også muligt at forkøbe sig i sko, specialtøj og udstyr (fx kan pulsur, mp3-afspiller og løbebriller løbe op i 10.000+ kr.).
- Løb er (relativt) simpelt og alle kan gå i gang med det samme stort set uden forudsætninger.
- Løb i det fri giver masser af frisk luft og naturoplevelser.
- Løber man længe og hårdt nok, kan man opleve 'runners high', hvor man føler sig opløftet og beruset (af hormoner).

### Risici og forholdsregler

Alt i alt en uovertruffen træningsform. Alligevel gælder det om at være forsigtig, for der er mange, som får overbelastningsskader af løb: Problemer med knæ, hofter, fødder, skinned eller ryg.

I løb lander man relativt tungt med 2-3 gange kroppens vægt (gang svarer til 1½ gang kroppens vægt) og endnu tungere, op til seks gange kroppens vægt, hvis man løber med en dårlig teknik.

Det er hårdt, hvis man vejer lidt for meget, hvilket over 40 % af danskerne gør. De tunge landinger kan man holde til i en periode uden at mærke noget, men problemet er, at de kan give overbelastningsskader, der kommer snigende uden at man opdager det, men som, når de først er dukket op, næsten ikke er til at slippe af med igen.

Især skinnedbetændelse er et stort problem for mange og det opstår, hvis man starter med at løbe for meget for hurtigt, for tit og på asfalt.

Igennem 25 år har jeg lagt øre til utallige ulykkelige historier fra fitnessmotionister, som har løbet sig til invaliderende og langvarige, kroniske, problemer med især skinned og akillesener, og det drejer sig typisk om en for hurtig start, fx at løbe 5 km flere gange om ugen ved opstart.

### Løbetips

Vil du som motionist i gang med løb, vil jeg derfor til enhver tid anbefale meget forsigtig fremgang i starten, de første 3-6 måneder. Dvs. med ganske korte distancer i starten og måske kun 2-3 gange om ugen, gerne på skovstier. Derefter øges distancen gradvist.

En anbefalet metode er at skiftevis at gå og løbe i starten, så det ikke bliver for stor en belastning for knogler og led på en gang.

Find eventuelt et begynderprogram på internettet, men sørg for at tilpasse det, så det bliver rigtigt let, og selvom du synes det går godt, så lad være med at øge for meget for hurtigt, især ikke i starten:

Start med korte distancer og pausedage.

Øg dernæst distancerne.

Øg så antal dage, men skiftevis med kortere og længere distancer.

#### 1. Varm op

Start altid med let løb, som gradvist gøres hurtigere over 5-15 minutter. Hvis du får for hård en start, vil løbet føles 'træls' det meste af vejen, mens en gradvis stigning i intensiteten kan give overskud og et bedre løb.

Stræk? Det er ikke direkte nødvendigt til en aktivitet som løb, men føler du lyst og behov, kan du lave nogle korte og lette stræk før og/eller efter løbeturen.

#### 2. Løb med en god teknik

Løb med en flot rank kropsholdning (når du er i gang skal det dog føles som om hele kroppen falder let fremad).

Kig fremad (men også ned af og til, hvis du løber på ujævnt underlag eller blandt forhindringer).

Løb med afspændte muskler, 'slap af' og nyd det. Undgå at spænde hårdt i arme eller ben.

Land 'blødt' på hele foden og fordel trykket ud over forfod og hæl. Undgå at lande hårdt på hælen.

Træk vejret dybt og regelmæssigt gennem næsen, for det filtrerer og opvarmer luften og sikrer at den kommer dybere ned i lungerne, evt. ind gennem næsen og ud gennem munden.

#### 3. Helbredstjek

Er du fysisk inaktiv, eller over 30-45 år, dyrker du ikke sport eller er det mange år siden, du har dyrket sport, anbefales det at lægge ud med et helbredstjek hos lægen for at undgå ubehag, hvis der skulle være helbredsproblemer eller skavanker.

#### 4. Løbestilsanalyse

Vil du rigtigt gerne løbe er det en meget stor fordel at få en løbestilsanalyse hos en fysioterapeut eller specialforretning for løbeudstyr. Der kan du få hjælp til at finde ud af, hvilken sko, der er bedst for dig, og om din løbestil er 'sund'.

#### 5. Gode løbesko

Skoene er af stor betydning - mange skader i fod, underben og knæ skyldes dårligt fodtøj. Fødderne har forskellig bredde, form og stilling, og det kræver den rigtige sko. Skoen skal passe til dig, så sørg for at få vejledning.

Til gengæld skal man ikke selv eksperimentere med indlæg, lad en fysioterapeut eller ortopædskomager hjælpe.

*Bemærk, at nogle forsøg har vist, at selvom løbesko kan forhindre nogle skader, kan de medvirke til andre skader (end løb uden sko); fordi skoen deformeres under landingen. Der er altså fordele og ulemper ved løbesko.*

*Barfodsløb, eller løb i FiveFingers, der beskytter foden, er en mulighed, som dog kræver særlig opmærksomhed og ekstra gradvis progression.*

#### 6. Læg en plan

Skaf eller lav en regelmæssig plan, så du sørger for at få løbet ind i en regelmæssig rytme. Lad dig ikke gå på af det danske 'vind og vejr', det giver dejlig variation. Læg løbetøjet frem, så det er klar til at komme ud. Gør det let at løbe. Løb evt. med en makker, hvis du har behov for selskab eller støtte. Løb med eller uden musik efter hvad der motiverer dig, men undgå for høj musik i øretelefonerne og pas på trafikken. Løb i starten gerne på blødt (men ikke for ustabil) underlag, så det ikke er så hårdt for benene.

#### 7. Læg en realistisk plan

Start med let løb og korte distancer. Det kan tage fra måneder til år at bygge en langdistanceform op.

#### 8. Spis rigtigt

Det er vigtigt at få en god kost i løbet af dagen ellers har man ikke energi til at løbe. Sørg dog for at det sidste måltid før løbeturen ligger senest 1½-2 timer forinden. Og helst kun et let mellemmåltid af letfordøjelige kulhydrater (fx en banan eller lignende).

#### 9. Drik rigtigt

Det er vigtigt at drikke tilstrækkeligt i løbet af dagen (din kropsvægt x 0,03 i liter). Til gengæld er det ikke nødvendigt at drikke under kortere distancer som 5-10 kilometer. Væskemangel kan betyde at ydeevnen falder, men ikke altid og nogle præsterer endda bedre uden væske. Derfor skal du gøre det, der føles rigtigt for dig. Men: Du kan miste op til to liter væske under løbet, så derfor er det vigtigt at drikke rigeligt efter løbeturen.

Ønsker du at drikke, er tempereret vand det bedste til de kortere distancer. Til maratonløb anbefales en salt-sukker blanding (eller en speciel gel), som opretholder kroppens saltbalance.

#### 10. Lyt altid til kroppen

Kroppen må ikke gøre ondt, hverken før, under eller efter løbet.

Løb må gerne føles lidt anstrengende, men smerter i muskler eller led er tegn på, at der er noget galt og så bør du ikke løbe. Slå over i gang i stedet for og find hurtigst muligt ud af, hvad problemet skyldes, så du kan forhindre det fremover. Spørg en læge, fysioterapeut eller løbetræner.

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>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  | 