



Løb dine første 3 km på 12 uger

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 7/2010

Kom i gang, godt i gang, med løb: Har løb aldrig fænget dig, har det været for hårdt eller for kedeligt og er du bare aldrig kommet videre end den første tur? Så får du nu de tips og det program, der giver dig lyst til at snøre løbeskoene og glæde ved at gennemføre dine første ugentlige løbeture.

Utallige danskere har forsøgt at komme i gang med løb, men har givet op efter kort tid, på grund af træthed, skader eller kedsomhed! Her får du den helt rigtige opskrift på, hvordan du kan komme i gang og få succes med "Mit første 3 km løb".

Find din motivation

Vi mennesker motiveres af vidt forskellige ting. Når det gælder løb, er der flere faktorer, der har indflydelse på din motivation:

- Nogen bliver motiverede at løbe alene, andre af at løbe med andre.
- Nogen løber for at meditere og stresser af, andre for at arbejde målrettet med kondition og fedtforbrænding.
- Nogen bliver motiverede af at løbe til musik, andre af stilhed eller naturens lyde.
- Nogen bliver motiverede af at løbe med pulsor, andre af at lytte til kroppen og vejtrækningen.

Tænk i 5 minutter over, hvad der motiverer dig mest. Find ind til kernen i dit ønske om at løbe, sæt ord på de ting, der skal til for at du har lyst til at løbe og hvad der er dit formål med at løbe. Sæt derefter realistiske og konkrete mål, både hovedmål og delmål, for dig selv.

Løb af lyst eller pligt?

Nogen løber af lyst, de er drevet af indre motivation, dvs. de løber fordi de synes det bare er skønt at løbe ... det er årsagen til at nogen bliver helt afhængige af at løbe lige med det samme.

Andre er ydre motiverede, dvs. de løber måske ikke lige, fordi de synes det er sjovt at løbe, men fordi de har hørt at det er sundt, at man kan tabe sig eller at det gør alle andre. Hører du til i den sidste kategori, så er du en blandt mange, der kan have svært ved at komme i gang med at løbe. Som en gulerod kan du i starten give dig selv en belønning i form af noget nyt løbetøj eller udstyr, fx for hver 4. uge, du holder ved dit program.

Heldigvis ændrer motivationen ofte ændrer sig undervejs. Så selvom du starter med at løbe, fordi du føler at du nærmest bør og måske synes at det er en lille smule hårdt af og til, så vil du opleve, at jo bedre løbet går, desto sjovere er det, og desto mere bliver du drevet af indre motivation, af lyst.

En udbredt fejl er for store ambitioner og for hård et udlæg: At 1) starte med at løbe uden opvarmning, 2) løbe for hurtigt og 3) løbe for langt. Og det er altså ikke særligt motiverende for nogen at opleve, at man gisper efter vejret og har ondt i benene! Det hjælper dette unikke løbeprogram dig med at undgå, så du får succes med løb.

Bliver du vild med løb, så er der et utal af løbeklubber og motionsløb på alle niveauer over hele landet. Så er der noget at træne til, hvilket øger motivationen yderligere.

Godt begyndt

... er halvt fuldendt. Det gælder også løb: Opvarmning er nøglen til et godt løb.

Den største fornøjelsesdræber, især for nye løbere, er at lægge for hårdt ud ved at starte med at løbe med det samme. Så når kroppen ikke at få nok ilt ud til musklerne i benene, som har brug for rigelig ilt, for det er hårdere at løbe end at gå, dvs. løbet bliver 'uden tilstrækkelig ilt', anaerob. Det kan du klare et lille stykke tid, men så begynder du at puste og hive efter vejret, fordi kroppen prøver at hive mere luft ind til musklerne, og fortsætter du ved med at løbe, er kroppen hele tiden 'bagefter', i ilt-underskud.

Løsningen er, at hæve tempoet ganske gradvist, så kroppen kan nå at få ilt nok ud til musklerne til det øgede arbejde. Opvarmningen til løb er ganske enkelt at starte med at gå og dernæst gradvist sætte tempoet op i løbet af de næste 5-10 minutter.

Og når du starter med at løbe, gør det da i næsten samme tempo som du lige har gået, og øg også løbetempoet ganske gradvist. Det er meget vigtigt at du ikke løber for hurtigt i de første måneder. Du skal have overskud til at føle, hvor dejligt det er for kroppen. Tænk på at trække vejret dybt og roligt, for det giver ekstra energi.

Obs.: Det er lettest at løbe på flade ruter i starten, fordi bakker får pulsen til at stige relativt meget.

Det er ikke nødvendigt med specielle øvelser eller strækøvelser inden løbet, for du gør musklerne klar, mens du går. Føler du at dine muskler er stramme, kan du lave nogle enkelte korte læg- og baglårstræk, for at løsne lidt op.

Efter din løbetur gør du det modsatte af det du gjorde i opvarmningen; stop ikke brat op, men lav nedkøling, jog og gå indtil pulsen falder til normalt niveau igen.

Slut af med nogle enkle strækøvelser for lægmuskler, bagdel og baglår, lår og hofter. Ca. 20-30 sekunder per stræk for at løsne musklerne op. Det modvirker ikke den muskelømhed, du af og til kan opleve efter ny eller megen motion, men øger velværet og mindsker stivhed og nedsat bevægelighed.

De første kilometer er de vigtigste

Du vil gerne i gang med at løbe og du vil gerne kunne løbe 5 km på 5 uger?

Det kunne nok godt lade sig gøre for kredsløbet. Problemet er, at det tager musklerne 1-2 måneder, og senere, som holder musklerne fast på knoglerne, 3-6 måneder, og knoglerne 6-12 måneder at vænne sig helt til løb! Og du kan ikke vide på forhånd, eller se udefra, hvor lang tid det præcist tager. Det afgøres også af hhv. din kronologiske alder (på døbsattesten), din biologiske alder (hvor sundt du lever, spiser, motionerer og sover) og din træningsalder (antal år med regelmæssig sport og motion).

Det er meget vigtigt at starte forsigtigt op, for fysioterapiklinikker er fyldt med motionsløbere, der humper rundt på grund af overbelastede fødder og knæ, på grund af for hurtig en start, for mange kilometer for hurtigt og måske for ofte.

Dette program går ud fra 12 uger som minimum, for at du får den bedste start på dit løb, med optimal chance for at du holder ved og minimal risiko for at du bliver skadet.

Planlæg dine løbeture

En plan og struktur for træningen giver dig overblik over hvilke dage du løber, hvor længe du løber og hvor hårdt du løber. På den måde kan du holde øje med om træningsmængden er passende og at du ikke træner for lidt eller for meget.

Særligt som begynder er det en fordel med regelmæssig, struktureret løbetræning, for så bliver det nemmere en god vane. Læg også løbeskoene og løbetøjet frem, så du bliver mindet om at komme af sted.

Aftal meget gerne faste løbetider med en makker, som I kan hjælpe hinanden i gang. Det bedste er at løbe med en, der er på samme niveau som dig selv.

Kniber det en enkelt dag med motivationen, så tænk tilbage på de gode ture, og hvor dejligt du har det undervejs og bagefter. Kom så af sted – evt. på en kortere tur. Lad ikke 'dårligt vejr' holde dig tilbage, det er der ingen grund til. Når du kommer ud og løber, er faktisk forfriskende med regn eller vind.

Udstyr

Du kan klare dig med meget lidt udstyr, hvor skoene er det vigtigste. Det betyder dog noget for løbe-oplevelsen, at tøjet sidder godt og transporterer sveden væk, så du ikke bliver våd og kold. Udstyret fås i alle prisklasser.

- Løbesko, der passer til din fod og din løbestil. De er meget vigtige: Få gerne din løbestil tjekket på et løbebånd med vejledning af en sportsfysioterapeut eller løbespecialist, så du får både løbvejledning og de rigtige sko til dig.
- Svedtransporterende løbe-tights, der sidder til uden at snøre (pas på sømme).
- Svedtransporterende løbe-trøje.
- Overtræksjakke, en tynd 'windbreaker', der beskytter dig mod vind og regn.
- Sports-BH eller sports-top, der støtter barmen godt. Fx fra danske Pureline (kåret af læserne til Danmarks bedste).
- Sportstruse i almindelig trussefacon, så den ikke kravler op i bagdelen.
- Løbesokker uden syninger og i et svedtransporterende materiale.

10 Gode Grunde til at løbe

1 **Det er lige uden for døren**, det kræver ikke transport, og du kan løbe næsten hvor som helst, i byen, på landet, ved vandet og i skoven.

2 **Der er altid 'åbent'** for løb, du kan løbe når som helst, morgen, middag eller aften, hverdag eller weekend, hele året rundt.

3 **Løb er simpelt** og alle kan gå i gang med at løbe stort set uden forudsætninger. På den måde er det en af de mest lettilgængelige former for idræt.

4 **Løb kræver ingen udstyr og et minimum af beklædning**. Du kan løbe i lige præcis det tøj, du har lyst til. Til gengæld bør du have et par gode løbesko, der passer til din fod og din løbestil. Obs.: Du kan også barfodsløbe. Læs om barfodsløb på www.barefootrunning.com.

5 **Løb i det fri giver masser af frisk luft og naturoplevelser**. Frisk luft giver en berusende klarhed og energi, så er du træt og hænger med hovedet, er der intet som en løbetur. På www.løberute.dk kan du opmåle og gemme dine løberuter.

6 **Du få en stund helt for dig selv, i ro og fred**, eller med tid til at lytte til fx: Din yndlingsmusik (obs.: musikken bør dog helst have et vist tempo for at understøtte rytmen i dit løb, altså ikke være for langsom), dit favorit radioprogram eller en god lydbox.

7 **Løb styrker knoglerne**, så du kan forhindre knogleskørhed. Hvert lille hop du tager, giver et stød, som får knoglerne til at blive stærkere. Løb er endnu mere effektiv knoglemotion end fx gang, stavgang og dans.

8 **Løb forbedrer din stofskiftefunktion**, energiomsætningen i muskelcellerne. Selv ved løb med moderat tempo, 20-30 min., 3 gange om ugen, forbedrer du din sundhed, så du mindsker risikoen for hjerte-karsygdomme og sukkersyge.

9 **Løb forbedrer din kredsløbsfunktion**, gør dit hjerte og dine åndedrætsmuskler stærkere, så du bliver mere udholdende i både hverdag og idræt. Vil du forbedre din kondition anbefales 20-40 minutter, 4-5 gange om ugen, ved moderat til højt tempo.

10 **Løb er en nem og supereffektiv metode til at forbrænde fedt!** Før dagbog over hvor meget du har løbet og hvor mange kalorier du har forbrændt. Det er motiverende.

TIP #1: Træk vejret dybt ind gennem næsen, så du får masser af ilt til løbeturen. Pust ud gennem munden eller næsen.

TIP #2: Løb gerne på græs, i rabatten, eller på skovstier. Det er skånsomt for leddene.

TIP #3: Et pulsar kan være meget motiverende, næsten som en personlig træner. Du kan også 'lytte' til kroppen, vejtrækning, hjerteslag og muskler, for den fortæller tydeligt, om du træner let, moderat eller hårdt.

Løbeteknik

Start med at gå og lad dig så 'falde' let forover så du begynder at løbe. På den måde lander du, så du fordeler vægten blødt over hele foden i stedet for at lande hårdt på hælen. Løb med en naturlig skridtlængde og den rytme, der passer til dig. Løb med en god holdning og afslappet nakke og skuldre.

Løbeprogram

Programmet foreslår dagene tirsdag, torsdag, lørdag. Passer andre dage dig bedre, bytter du bare. Husk at holde en dags pause mellem dine løbedage, så kroppen når at hvile ud og genopbygge sig til næste gang.

Lyt altid til kroppen: Føl om den er frisk og klar til næste uges program. Ellers fortsæt gerne en uge mere på samme program. Oplever du på noget tidspunkt omhed eller ubehag, så find ud af årsagen. Hold evt. pause, gentag samme program eller et tidligere program og fortsæt med forsigtighed.

Obs.: Har du haft skader, har du lidt for mange kilo på sidebenene eller er du meget lidt fysisk aktiv, kan det være at du skal tage den endnu mere med ro og gentage nogle af ugeprogrammerne flere gange, før du går videre.

Klik på dette link for Løbeprogram: [Løb dine første 3 km på 12 uger](#)

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor motion og træning, fitness og wellness. Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. 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 |  | 