

Indsæt
digselvher

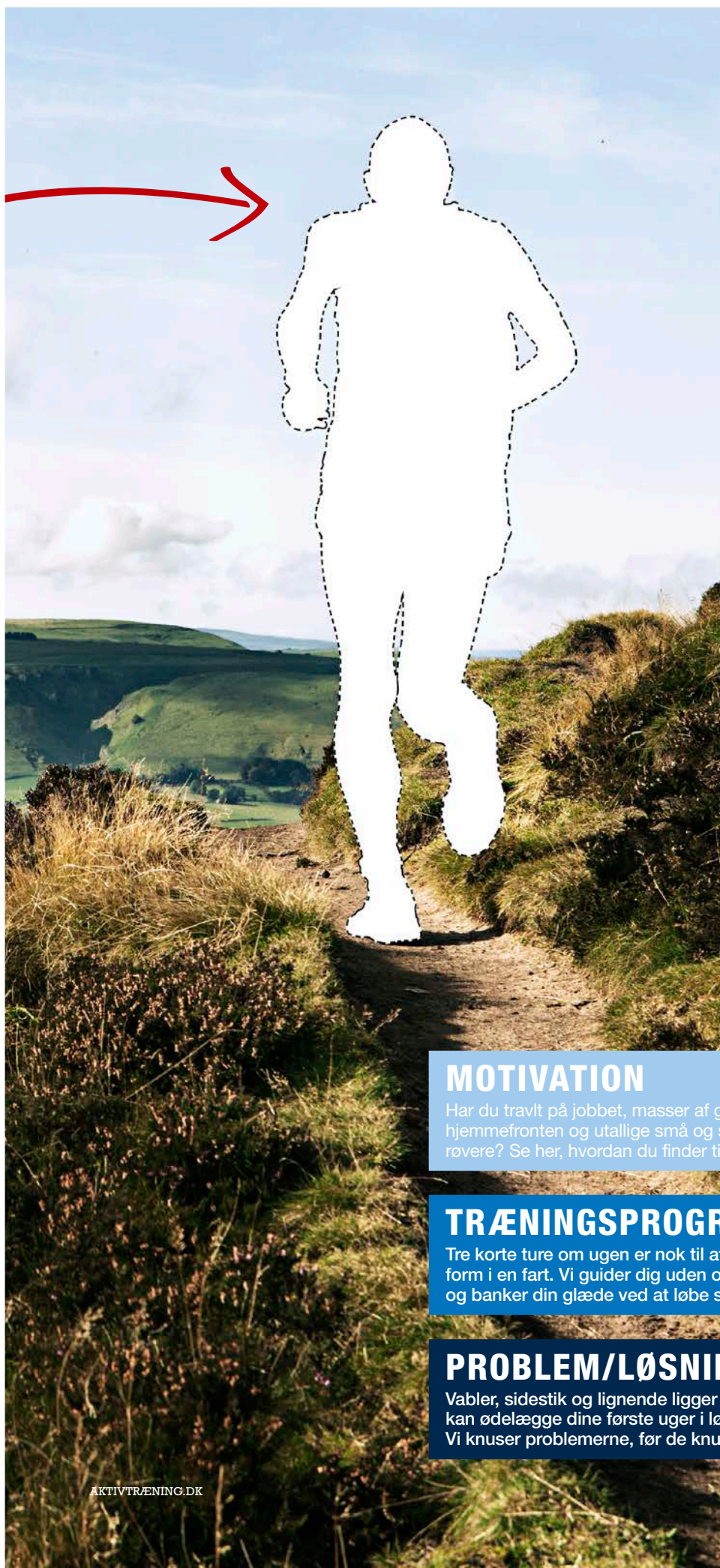
Følg vores nemme startguide og

BLIV BIDT AF LØB

Har du af og til tænkt "Bare det var mig", når en løber overhalede dig på fortovet? Nu kan du gøre tankerne til virkelighed. Her får du nemlig alle de bedste redskaber til at **FÅ DEN PERFEKTE START PÅ DIT NYE LIV SOM LØBER**. Kom i gang allerede i dag ...

20 af Jannik Petersen, Træningsprogram: Martin Kreuzer, Foto: ruigerpauw.com/Red Bull Content Pool m.fl.

AKTIVTRÆNING.DK



Løb er verdens mest udbredte form for motion. Alene herhjemme vurderer man, at mere end 1,4 millioner danskere løber. Populariteten skyldes ikke mindst, at man kan løbe når som helst, hvor som helst og sammen med hvem som helst. Eller bare alene, hvis man nu foretrækker meditativ ensomhed.

Den ultimative frihed til at træne, lige når det passer ind i planen, er et kæmpe plus, som har gjort løbetræning til et hit. Faktisk er det svært at opdrive en person i den vestlige verden, som aldrig har prøvet kræfter med løbetræning. Til gengæld er det ikke vanskeligt at finde personer, som har prøvet at komme i gang med at løbe, men som også måtte opgive igen.

Denne gang får du succes

Det er som regel fjollete begynderfejl, som spænder ben for løbetræningen og sender folk tilbage i sofaen. Derfor har vi her samlet alle de bedste råd, der sikrer dig en flyvende start på dit nye liv som løber. Et træningsprogram sikrer fx, at du ikke splitter dig selv ad ved at træne som en kenyansk eliteløber, når din krop slet ikke er vant til hård træning.

Alt for sporadisk træning er en anden klassisk begynderfejl, som svækker troen på, at du er på rette spor. Vi giver dig en masse effektive fif til, hvordan du skaber plads i kalenderen til at få løbet tre gange om ugen fra nu af. Snør skoene, og kom i gang med at løbe allerede i dag – det har aldrig været nemmere at blive løber. □

MOTIVATION

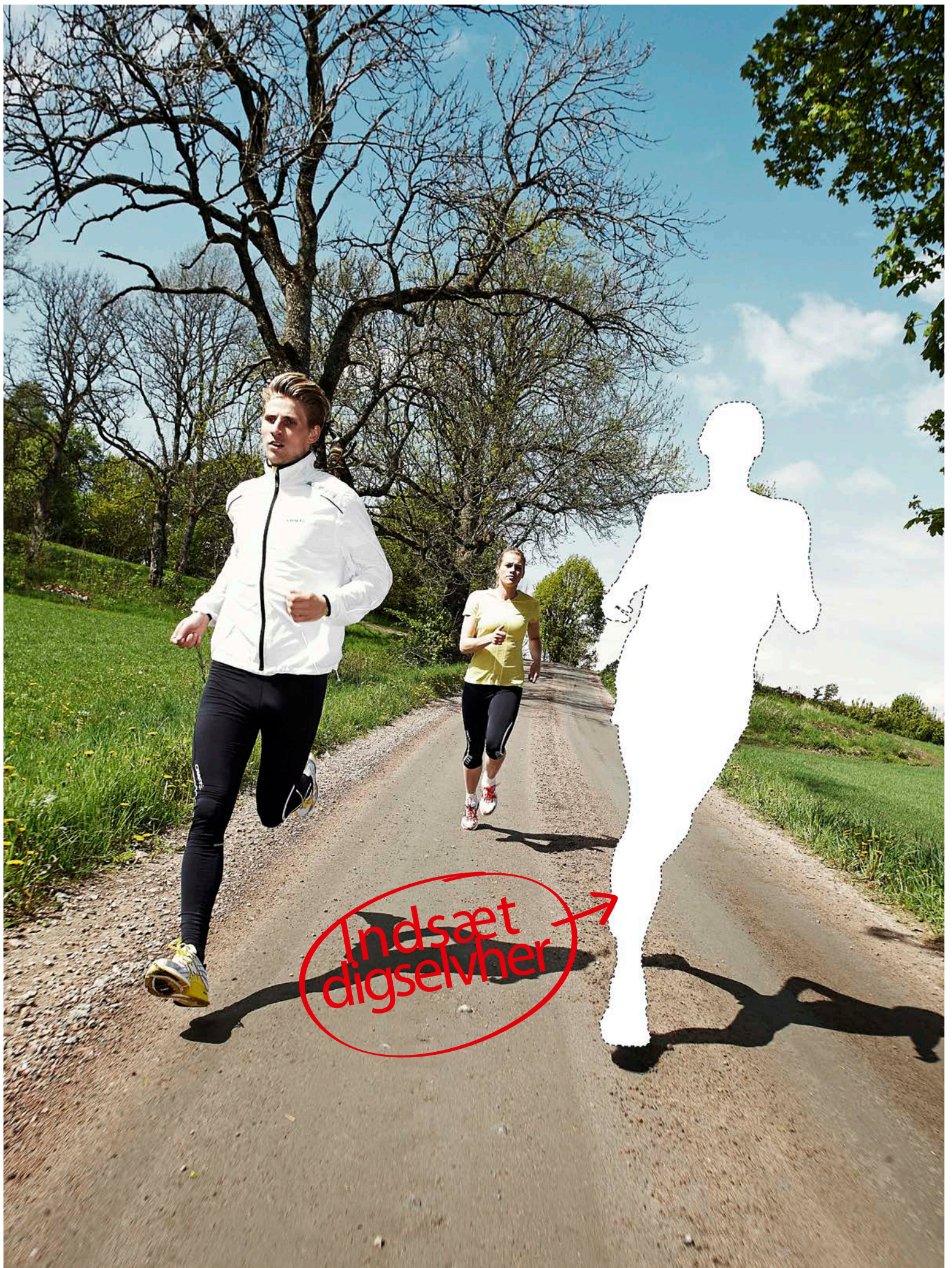
Har du travlt på jobbet, masser af gøremål på hjemmefronten og utallige små og store tidsrovare? Se her, hvordan du finder tid til at løbe.

TRÆNINGSPROGRAM

Tre korte ture om ugen er nok til at få dig i form i en fart. Vi guider dig uden om skader og banker din glæde ved at løbe solidt fast.

PROBLEM/LØSNING

Vabler, sidestik og lignende ligger på lur og kan ødelægge dine første uger i løbeskoene. Vi knuser problemerne, før de knuser dig.



MOTIVATION

SÅDAN FÅR DU LØBET 3 GANGE OM UGEN

Ved hjælp af nogle få gennemprøvede fif kan du **HURTIGT GØRE LØB TIL EN INDARBEJDET VANE**. Se her, hvordan du skaber plads til motionen – og holder gejsten oppe uge efter uge efter uge.

HOLD, HVAD DU LOVER DIG SELV.

Det er fristende at droppe en løbetur for at vinde tid i en presset hverdag, men lad være med det. Løbeturen giver dig så meget mere energi og glæde, at det i længden er en bedre investering at holde fast i, at du skal ud at løbe.

SKRIV LØB IND I KALENDEREN.

Løbetræning giver dig en enorm frihed, fordi du kan træne når som helst. Men det kan også være forbandelsen ved løb. Er du ikke god til at prioritere løbeturene over hygge og andre aftaler, smuldrer drømmen om at blive løber hurtigt. Vælg derfor gerne nogle faste træningstidspunkter, fx tirsdag, torsdag og lørdag kl. 17, og læg dem ind i din kalender. Nu kan du planlægge ugens øvrige aktiviteter rundt om dem.

TAG DIN FAMILIE I ED.

Fortæl konen eller kæresten og børnene, at du er i gang med et projekt, og at du har brug for deres støtte, hvis det skal lykkes. Når du har plottet ugens træningstidspunkter ind i kalenderen på køleskabet, er det fx vigtigt, at de respekterer dem. Ikke noget med at booke kaffe og kage med svigermor midt i din lørdagsløbetur. Til gengæld får familien med statsgaranti en sundere og gladere dig at se.

FORTÆL HELE VERDEN OM DET.

Gør dit løbeprojekt endnu mere forpligtende ved at fortælle kolleger og venner om, at du er gået i gang med at løbe. Det er supermotiverende at få en træningssnak med andre kolleger, som også løber eller træner regelmæssigt.

VARIÉR DINE RUTER.

Undgå, at løb bliver rutinepræget og kedeligt, fordi du altid løber den samme rute. Brug fx ruteplaneren på vores website til at opmåle en passende rute. Allerede efter første løbetur ved du, hvor langt du cirka når ved at løbe i 10 minutter og gå/langsomt jogge i 10 minutter. Brug den information til at lægge en ny rute, som fører dig et helt andet sted hen.

PROP MUSIK I ØRERNE.

Tag din smartphone eller en lille MP3-afspiller med ud at løbe. Musik fjerner opmærksomheden fra det fysiske slid. Er du fiks på fingrene, kan din playliste bruges til at holde styr på, hvornår du skal løbe, og hvornår du skal gå/jogge under træning. Læg fx 5 minutters rolig joggemusik ind i starten. Så ved du, hvornår opvarmningen er overstået, og du skal i gang med at løbe. Står der herefter fx 2 x 5 minutters løb i dagens program, lægger du 5 minutters tempofyldt musik ind, 1 minuts

rolige toner til gåpausen og igen 5 minutter af din favoritmusik med tempo i.

MELD DIG TIL ET LØB.

Tilmeld dig et motionsløb, så du har et mål og en dato at arbejde hen imod. Inden løbsdagen skal du have løbet alle turene i vores træningsprogram, og det er et super godt redskab til at stive træningsmoralen af med. Programmet gør dig klar til at deltage i et 5-6 km langt løb om 6 uger.

LOK DIG SELV NED I LØBESKOENE.

Kan du ikke overskue en lang tur i dag? Snør alligevel skoene, og lov dig selv, at du nøjes med en halv tur. Når du er i gang, ender du tit med at blive ved. Men under alle omstændigheder er en halv tur meget bedre end slet ingenting.

BELØN DIG SELV.

Køb fx en lækker svedtransporterende trænings-T-shirt, hvis du overholder programmets første to uger. Overholder du også de næste 14 dages træningsprogram, kan du fx invitere fruen ud at spise. Belønning virker super motiverende og deler de 6 ugers program op i overskuelige bidder.

 **OPMÅL NYE LØBERUTER HER:**
aktivtraening.dk/ruteplaner

IVRIGHED ER LØBERENS VÆRSTE FJENDE

Træning river ned, hvile bygger op. **UDEN ÉN AF DISSE TO KOMMER DU IKKE I FORM.** Er du overivrig, risikerer du snart at løbe kroppen sønder og sammen.

Jo mere, jo bedre gælder ikke, når du går i gang med at løbe. Heller ikke selvom du er vant til at cykle, svømme eller lignende, som har givet dig en vis kondition og udholdenhed. Løb er helt anderledes strabadserende for kroppen end stort set al anden form for træning.

Hver gang din fod rammer jorden, sendes chokbølger op gennem kroppen, og det kræver langsom tilvænning af dine ankler, skinneben, knæ, hofter og

lænd, hvis du skal undgå ømhed og overbelastning. Løb den ene dag og hvil næste dag er derfor en sund rytme.

Følg heller ikke slavisk træningsprogrammet her, uanset hvordan din krop reagerer. Føler du dig træt, øm og blytung i benene, har din krop brug for et ekstra døgn pause, før du snører løbeskoene igen. Lyt til din krop – den kender sine grænser. I morgen kan du så arbejde på at flytte grænserne.

Løb blødt

Asfalt og fortove er det hårdeste underlag, du kan løbe på, mens grusstier, græs og skovbund er betydelig mere skånsomt for ben, knæ og fødder. Bor du nær en park, en skov eller et stort anlæg med fodboldbaner, så løb gerne store dele af dine ture dér.

TRÆNINGSPROGRAM

6 EFFEKTIVE UGER I LØBESKOENE

Tre ugentlige løbeture er en **PASSENDE TRÆNINGSMÆNGDE FOR DE FLESTE BEGYNDERE**. Du skal ikke løbe lige hurtigt hver gang, for variation er nemlig vigtig for motivationen – og for at komme i form i en fart.

DT, IT ELLER JOG

Træningsprogrammet består af to typer træning: distancetræning (DT, den grønne farve), der gradvist vænner kroppen til at løbe tre gange om ugen, samt intervaltræning i højt tempo (IT, den blå farve), som forbedrer din kondition. Jogging foregår i et roligt tempo, der minder om gang. Du må også gerne gå i stedet.

SÅDAN LÆSER DU PROGRAMMET

Når der står 2 x 5 min. DT i skemaet, skal du løbe 5 minutter, holde et minuts gå- eller joggepause og løbe 5 minutter igen. Intervaltræningen begynder og slutter hver gang med 5 minutters jogging. Desuden skal du efter hvert interval holde joggepause i halvt så lang tid, som du lige har løbet. Et 4-minuttersinterval efterfølges altså af 2 minutters jogging.

DROP EVENTUELT EN LØBETUR

Skriv eventuelt dagens tal på oversiden af din hånd med en tusch, så du ikke skal løbe rundt og huske på dem. Vores program er bygget op om tre ugentlige træningsdage, men dyrker du anden form for motion, hvor du bruger benene meget, fx tennis eller fodbold, kan denne aktivitet godt erstatte én af distancetræningsdagene.

DISTANCETRÆNING (DT). Her er tempoet relativt lavt, og det samme er din puls. Hvis du er ude at løbe sammen med andre, vil I være i stand til at tale sammen undervejs.

INTERVALTRÆNING (IT). Tempoet er så højt, at du kun kan løbe få minutter ad gangen og må holde pauser. Når træningen opdeles i korte intervaller, kommer du sammenlagt til at løbe et pænt stykke tid i højt tempo, og det forbedrer din kondition.

UGE 1		
M	Fri	
T	Løb	• 5 min. jog • 2 x 5 min. DT • 5 min. jog
O	Fri	
T	Løb	• 5 min. jog • 2 x 4 min. IT • 5 min. jog
F	Fri	
L	Fri	
S	Løb	• 5 min. jog • 15 min. DT • 5 min. jog
UGE 2		
M	Fri	
T	Løb	• 5 min. jog • 2 x 5 min. DT • 5 min. jog
O	Fri	
T	Løb	• 5 min. jog • 2 x 4 min. IT • 5 min. jog
F	Fri	
L	Fri	
S	Løb	• 5 min. jog • 15 min. DT • 5 min. jog
UGE 3		
M	Fri	
T	Løb	• 5 min. jog • 2 x 5 min. DT • 5 min. jog
O	Fri	
T	Løb	• 5 min. jog • 3 x 4 min. IT • 5 min. jog
F	Fri	
L	Fri	
S	Løb	• 5 min. jog • 20 min. DT

Træn kun hver anden dag

Du har brug for mindst 24 timers ro til at komme af med ømhed i benene. Efter den tempofyldte intervaltræning er det en god idé at snuppe to fridage, for selvom du får flere pauser under intervallerne, er denne træningsform alligevel meget mere belastende end løb i dit langdistancetempo.

Forlidt og forlet?

Du må gerne komme hjem fra de første 5-6 løbeture og tænke: "Jeg kunne nemt have løbet længere." De første ture skal ikke være så hårde og ubehagelige, at de dræber lysten til at fortsætte. Dine lunger og muskler bliver hurtigt klar til større udfordringer, men bindevævet i benene – altså det, som hæfter sener og muskler fast på knoglerne – tager længere tid om at blive stærkt.

Gå hvis du trænger til det

Bliver du voldsomt forpustet, eller syrer benene til, så stop med at løbe, og gå. Fx er det oplagt at gå i stedet for at jogge langsomt, når der står jog i programmet. Lige nu er du i gang med at vænne kroppen til at løbe i længere tid ad gangen – og gåpauser forstyrrer ikke processen, men fjerner den ubehageligt hårde del af træningen, så du får en positiv træningsoplevelse.



UGE 4		
M	Fri	
T	Løb	• 5 min. jog • 2 x 5 min. DT • 5 min. jog
O	Fri	
T	Løb	• 5 min. jog • 3 x 4 min. IT • 5 min. jog
F	Fri	
L	Fri	
S	Løb	• 5 min. jog • 20 min. DT

Hvorfor ikke km?

Vi bruger minutter, fordi km er en upræcis målestok. Nogle vil være 10 minutter om at løbe 2 km, mens andre vil bruge 15 minutter på det. Du kan bedre styre træningsoptræningen ved at regne i minutter.

UGE 5		
M	Fri	
T	Løb	• 5 min. jog • 3 x 5 min. DT • 5 min. jog
O	Fri	
T	Løb	• 5 min. jog • 4 x 4 min. IT • 5 min. jog
F	Fri	
L	Fri	
S	Løb	• 5 min. jog • 20 min. DT

Fri betyder ikke sofa

Vil du gerne lave noget andet aktivt i ugens løb, må du gerne det. Fri betyder ikke, at du skal sidde i sofaen. Vil du cykle en tur, styrketræne, svømme eller lignende, er du meget velkommen til det. Men skån her i de første uger af din løbekarriere benene for voldsomme belastninger, som fx fodbold.

UGE 6		
M	Fri	
T	Løb	• 5 min. jog • 3 x 5 min. DT • 5 min. jog
O	Fri	
T	Løb	• 5 min. jog • 4 x 4 min. IT • 5 min. jog
F	Fri	
L	Fri	
S	Løb	Dit første motionsløb?

Løbikkealtid i samme tempo

Vi sender dig både ud at løbe lange, rolige ture (DT) og korte, men tempo-fulde ture (IT). De lange ture øger gradvist din udholdenhed, mens intervaltræningen forbedrer din kondition.

**FÆRDIG MED DE FØRSTE 6 UGERS PROGRAM?
SE FLERE LØBEPROGRAMMER HER:**
aktivtraening.dk/loebeprogrammer



PROBLEM/LØSNING

STYR UDEN OM FALDGRUBERNE

Dårlige undskyldninger, vabler og sidestik kan hurtigt sabotere din løbetræning. **HER FÅR DU 10 QUICK-FIX-LØSNINGER**, der styrer dig uden om forhindringerne.

1. JEG HAR IKKE TID TIL AT TRÆNE!

Løsning: Skær lidt ned på Facebook og internetsurfing – så forvandler du en passiv hobby til en aktiv og sundere. Gør også transporttid til træningstid ved at løbe til eller fra arbejde.

2. DET ER SÅ HÆRDT AT LØBE!

Løsning: Sæt farten ned. Hvis du løber for stærkt, begynder det hurtigt at brænde i lungerne, og du får blodsmag i munden. Find i stedet et passende tempo, som gør, at din vejrtrækning ikke bliver vildt hurtig, men tværtimod tillader dig at tale i korte sætninger.

3. JAMEN DET REGNER!

Løsning: På med en vindjakke eller åndbar regnfrakke – det er faktisk fedt at løbe i regnvejr. Prøv det ...

4. JEG FÅR VABLER!

Løsning: Tjek dine sko. De må ikke være for små eller for store. Løbesko skal typisk være et halvt til et helt nummer større end dine almindelige sko, og der skal være 0,5-1 cm mellem skosnuden og din længste tå. Skoen skal dog ikke

være så stor, at foden rutsjer rundt inde i den, for friktion fører til vabler. Bind skoene, så de sidder godt fast om foden – uden at snørebandene gnaver.

5. HJÆLP, JEG FÅR SIDESTIK!

Løsning: Sæt farten ned. Du har formentlig lagt for hårdt ud. Spiser du for tungt i timerne op til træningen, kan det også være en af årsagerne.

6. JEG FÅR MAVEKNEB!

Løsning: Spis mere målrettet i forhold til din træning. Tom mave dur ikke, men det gør en fyldt mavesæk heller ikke. Løber du sidst på eftermiddagen, er det en god idé at snuppe et mellemmåltid, 2-3 timer før du skal ud at træne. Pas på fede og fiberrige madvarer, som maven er lang tid om at fordøje. En grovbolle med fedtfattigt kødpålæg fungerer for mange. Er der kun 1 time til træning, så nøjes med et glas juice og en banan.

7. JAMEN BØRNENE SKAL PASSES!

Løsning: Tag dem med. Mange børn vil rigtig gerne med forældrene ud at træne. Er de for små til at løbe med, kan de

måske cykle. Her i starten er turene så korte, at børn uden problemer kan klare at cykle ved siden af. En babyjogger kan bruges til at rulle de mindste afsted i.

8. MIN FOD SOVER UNDER LØB!

Løsning: Det skyldes formentlig snøringen af skoen. Snørebandet må ikke sidde for stramt hen over vristen, for her ligger nerverne lige under huden, og en for stram snøring kan trykke på dem, så foden kommer til at sove. Krum tæerne, inden du binder knuden – så løsner snørebandene sig lidt.

9. JEG ER TØRSTIG!

Løsning: Tag lidt vand med i en drikkedunk, eller læg ruten, så du kommer forbi et par vandhaner, hvor du kan få en slurk. Du behøver ikke at slubre kalorierig energidrik i dig for at løbe en halv time – eller en hel, for den sags skyld.

10. MINE LÅR BLIVER HUDLØSE!

Løsning: Huden på dine inderlår gnider mod hinanden – et par løbetights eller shorts med indbyggede tights kan nedsætte friktionen og løse problemet.

KØB SKO HOS EN LØBESPECIALIST

Vær omhyggelig med valget af fodtøj. **DE RIGTIGE LØBESKO FOREBYGGER SKADER**, de forkerte øger risikoen for skadespauser.

Nye løbere ved sjældent, om de supinerer, overpronerer eller er neutralløbere. Men hvordan du 'ruller' hen over foden, når den sættes i jorden, har afgørende betydning for valget af løbesko.

Det bedste råd er derfor at gå til en specialforretning for løbere og få lavet en gratis løbestilsanalyse. Typisk skal du løbe lidt på et løbebånd, mens du bliver videofilmet. I langsom gengivelse viser optagelsen tydeligt, hvordan din fod opfører sig under løb. Lad herefter løbespecialisten guide dig frem til den optimale sko til lige netop din fod. Glem

alt om barfodsløb og natural-running-sko lige nu – de er ikke for begyndere. Start med en konventionel løbesko med affjedrende sål.

