Boost din træning med:

BAKKE

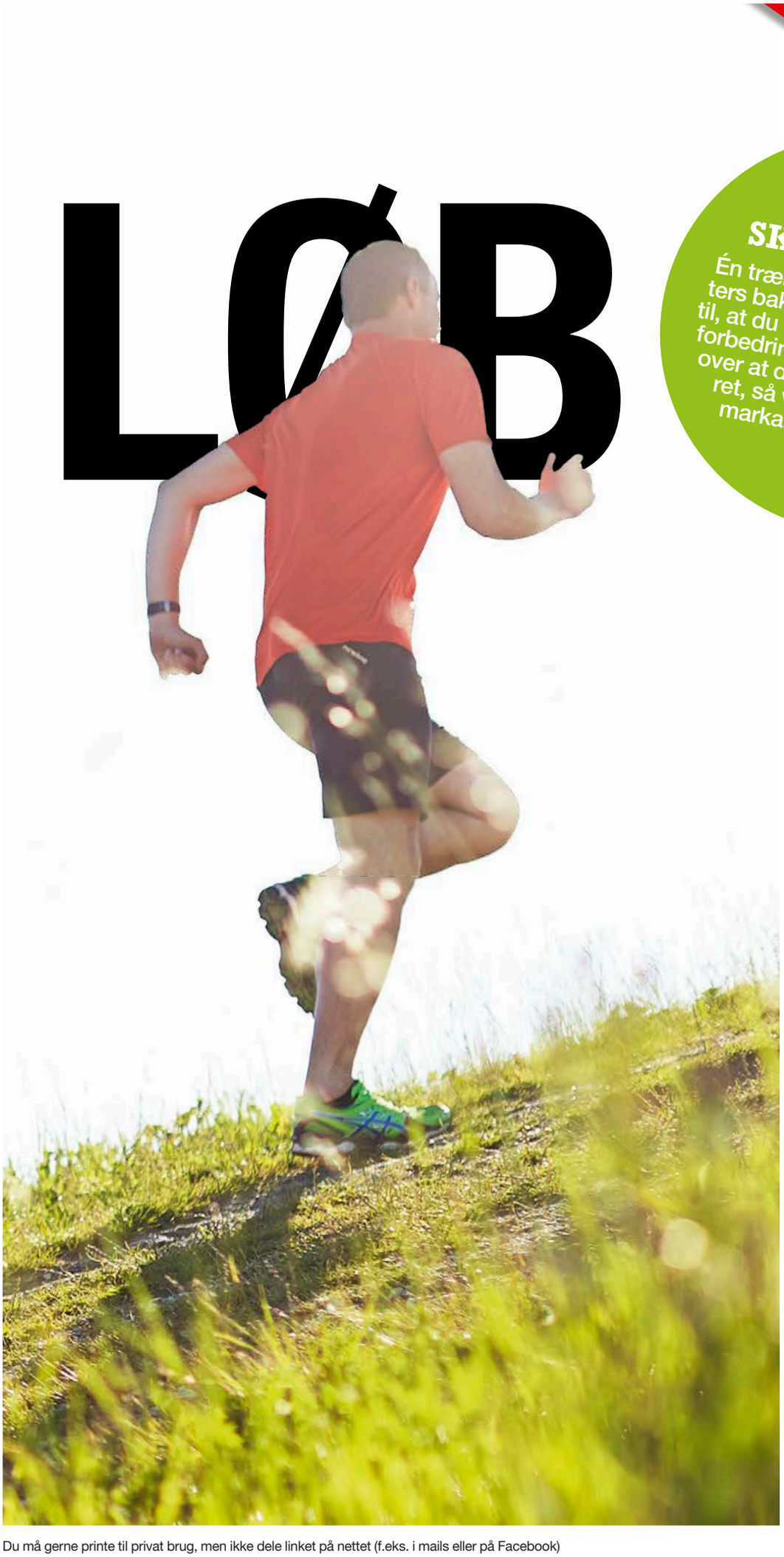
Drop den kedelige, monotone løberute, og slå vejen forbi nogle bakker. **BAKKELØB ER BÅDE SJOVT OG MOTIVERENDE – OG SÅ ER DET IKKE MINDST HAMRENDE EFFEKTIV TRÆNING.** Se her, hvordan du pimper din træning med bakker og på én gang forbedrer både kondition, løbeøkonomi og udholdenhed og bliver en stærkere løber.

Du må gerne printe til privat brug, men ikke dele linket på nettet (f.eks. i mails eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Træning/Bonnier Publications

TEMA: ALT OM LØB

LØB



SÅ LIDT SKAL DER TIL

Én træning med 10-20 minutters bakkeløb om ugen er nok til, at du kan mærke væsentlige forbedringer med din form. Ud over at din kondition går i vejret, så vil du også blive en markant stærkere løber.

Du skal ikke uden om – du skal over dem! For selvom bakkerne kan se ret så uindbydende ud, når de store og stejle toner sig op fremme på ruten, så er de guf for din form og er den perfekte afveksling på turen. Når først du bevæger dig væk fra alfarvej og ud i ukendt, bakket terræn, er det bogstavelig talt her, du udvikler dig som løber.

Det gode ved bakkeløb er også, at træningen egner sig fortrinligt til at lave sammen med en løbemakker eller en mindre gruppe. For det første er det både nemmere at komme afsted og gennemføre, hvis man forpligter sig til det. Men der er også gode muligheder for at lægge forskellige konkurrenceelementer ind undervejs, så I alle bliver udfordret – også selvom I slet ikke er på samme niveau.

Endelig er der belønningen: Du får et mentalt løft ved ikke at springe over, hvor vejen er fladest, ligesom adskillige undersøgelser har vist, at bakketræning er en af de absolut mest effektive former for træning: Den forbedrer din form, og så styrker du en lang række muskler. □

Du må gerne printe til privat brug, men ikke dele linket på nettet (f.eks. i mails eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Træning/Bonnier Publications

5 GEVINSTER VED BAKKELØB

1 BEDRE LØBETEKNIK
Bakkeløb kræver, at du justerer din løbeteknik. Knæene skal løftes højt på bakken, hvilket styrker lårmusklerne og resulterer i en mere kraftfuld og dynamisk løbestil. Nedad skal du ligeledes lære at 'give los'. Alt i alt vil din løbestil forbedres.

2 KOM I STORFORM
Dit kredsløb kommer på overarbejde, når pulsen går stejlt i vejret i samme tempo som stigningerne. Det er knaldhårdt, men også knaldeffektivt, og du vil hurtigt mærke forbedringer af både kondition, udholdenhed og løbeøkonomi.

3 MENTAL STYRKE
Bakker kan være nogle lede bæster, som på kort tid flår al luft ud af dig. Men angriber du dem med rank ryg, får du en mental styrke, du kan bruge i andre sammenhænge, hvor det gør ondt. Bakkeløb gør dig bedre i stand til at håndtere træthed og smerte.

4 FÆRRE SKADER
Regelmæssig bakketræning sørger for, at din krop generelt bliver stærkere. Du aktiverer nemlig en lang række muskler, der normalt forsømmes og er svage hos løbere, som fx haser og baller. Derudover aktiveres også muskler i svang, ryg og mave.

5 SOCIAL GEVINST
Bakkeløb er væsentlig mere krævende end at løbe på flade grusstier i parken. Derfor er der også god ræson i at udføre træningen med andre, så man kan hjælpe, opmuntre og presse hinanden gennem de svære og stejle stigninger.

Sådan løber du op: Knæløft

Du må gerne printe til privat brug, men ikke dele linket på nettet (f.eks. i mails eller på Facebook) © Copyright Aktiv Træning/Bonnier Publications

GÅ LANGSOMT FREM

Selvom bakkeløb på alle måder er fremragende træning, så skal du tage dine forholdsregler i starten. På kort sigt kan skaderne nemlig lure. Derfor:

- **Varm grundigt op.** Gerne 10 minutters almindelig jog og 5-10 minutter med hælspark, høje knæløftninger og et par stigningsløb, hvor du gradvist øger tempoet.
- **Løb aldrig hurtigere, end din teknik kan følge med til.** Det gælder både op ad bakke og i særdeleshed ned ad bakke, hvor man hurtigt kan komme ud af kontrol. Fokusér på løbeteknikken.
- **Vær opmærksom på særligt akillessener, baller og baglår.** Det er ofte her, du vil opleve en reaktion på bakkeløbet.

Du må gerne printe til privat brug, men ikke dele linket på nettet (f.eks. i mails eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Træning/Bonnier Publications

SÅDAN BRUGER DU BAKKERNE

Her er **FEM GODE, SJOVE OG MEGET FORSKELLIGE MÅDER** at bruge bakkerne på.

FARTLEG

Sådan gør du: Oplagt valg for humørløberen. Giv los op ad bakkerne, når du tilfældigt møder dem. Giv dog ikke maks. gas på de første ture. Byg op, så du kan klare sidste sprint lige så kvikt som første.

Det styrker du: Du træner kondition og hurtighed samt evnen til mentalt at kunne tackle alle de stigninger, du møder på dine løbeture fremover.

Gentagelser: Er du ny, så start med 2-4 bakkesprinter. For øvede er 6-12 passende. Gå langsomt frem, og øg ikke antallet af sprinter markant fra uge til uge.

BAKKEINTERVALLER

Sådan gør du: Her finder du dig én bakke og holder dig til den. Du sprinter til toppen og puster ud, mens du enten går eller jogger tilbage til bunden.

Det styrker du: De mange sprinter gør dig sej og slidstærk, og derudover får konditionen et løft. Alt fra lægge, baglår og forlår til baller og hoftebøjere er involveret.

Gentagelser: Afhængigt af bakken kan sprintene gøres korte og hårde eller lange og seje. Prøv fx 3 gange 3 korte sprint med 3 minutters pause mellem hver af serierne.

UDHOLDENHED

Sådan gør du: Løb lange ture i et kuperet terræn. Udfordringen er at opretholde en

Sådan løber du ned: Slip bremsen

 af Peter Bollerup Andersen. Foto: Jakob Helbig

Du må gerne printe til privat brug, men ikke dele linket på nettet (f.eks. i mails eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Træning/Bonnier Publications

god løbestil. Jo dårligere løbestil, jo mindre effektivt løber du. Syrer du til i bakkerne, eller bliver det for hårdt, så stop op og gå.

Det styrker du: Udholdenhed og løbeøkonomi (også kaldet kilometer på literen), og så forbedres løbestilen i krævende terræn.

Gentagelser: Foregår i et moderat, stille og roligt tempo. Det er vigtigt at holde tempoet nede for ikke at syre til.

SOCIAL BAKKELEG

Sådan gør du: Løb med din makker, partner eller en mindre gruppe. I skiftes til at føre an hen til bunden af bakken. Når den forreste sætter spurten ind, er løbet givet frit, og så er det først mod toppen. De, der kommer først, venter tålmodigt på resten, jogger på stedet – eller endnu bedre: løber lidt tilbage og samler op.

Det styrker du: Her trænes kondition og hurtighed. Derudover er der også konkurrenceelementet, som er med til at skærpe dig og få dig til at give dig fuldt ud.

Gentagelser: Denne form for social fartleg er i sin natur meget intuitiv og spontan. Lad dagsformen, niveauet og terrænet afgøre, hvor mange stigninger I når. Det er dog vigtigt, at alle i gruppen når at føre an.

NED AD BAKKE

Sådan gør du: Find en bakke – ikke alt for stejl. Når man løber nedad, skal det foregå i såkaldt overspeed, dvs. hurtigere end på flad vej. Løb med korte, hurtige skridt, og forsøg at undgå at bremse kroppen, men lad hældningen gøre arbejdet.

Det styrker du: Du får en hurtig og effektiv skridtafvikling. Derudover er løb ned ad bakke fremragende styrketræning, da du presser benmuskulaturen maksimalt.

Gentagelser: At løbe ned ad bakke er meget belastende for kroppen, så det kræver en vis rutine og grundig opvarmning. Start med 1-2 nedadløb, og byg gradvist op.

FÅ ET DECIDERET TRÆNINGSPROGRAM TIL BAKKERNE HER:
aktivtræning.dk/bakkeprogram

Du må gerne printe til privat brug, men ikke dele linket på nettet (f.eks. i mails eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Træning/Bonnier Publications