

LØBESKADET? TRÆN DIG TILBAGE!

80 procent af alle løbere bliver skadet på et eller andet tidspunkt i løbet af et år. Og skaderne sender både løbeform, humør og motivation i kulkælderen. **Men rent faktisk behøver en skade ikke betyde træningspause.** Her får du en lang række alternative træningsformer, som gør, at du kommer styrket tilbage i løbeskoene.

Så galt går det, hvis du ligger stille

En typisk løbeskade kræver seks-otte ugers pause. Men lægger du dig i sofaen og venter på, at skaden fortager sig, får det fatale følger for din form. Allerede efter én uge begynder konditionen at falde. Og efter seks-otte uger kan du trygt regne med, at der er røget mindst fem minutter af din 10-km-tid.

Du er skadet. Den virkelighed rammer næsten alle løbere på et eller andet tidspunkt i løbekarrieren. Den deprimerende sandhed er stadfæstet i talrige videnskabelige studier, og statistikkerne taler om, at helt op imod 80 procent af alle løbere bliver skadet inden for et kalenderår. En skade betyder pause fra løbetræningen, og trækker skaden ud, koster det ikke bare den opbyggede form, men for manges vedkommende også humør og motivation. Sådan behøver det nu ikke at være. For der findes talrige alternative træningsformer, som kan holde formen og humøret oppe, mens løbeskaden kureres.

Træn rigtigt

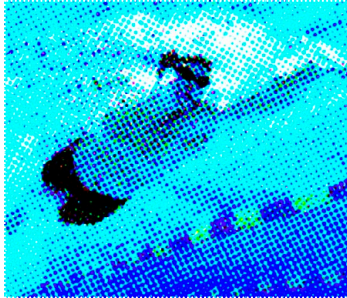
Hvor meget af løbeformen du er i stand til at bevare, afhænger naturligvis af, hvor flittigt du træner, men også i høj grad af, hvilken træningsform du har mulighed for at dyrke i skadeperioden. Der er nemlig stor forskel på, om du svømmer eller kører mountainbike, mens du er skadet. Begge dele kan nemt holde dig sund og styrke din kondition og dit såkaldte centrale kredsløb, som udgøres af hjertet, lungerne og blodet, men mens svømningen ikke rigtig vil gøre dig hurtigere i løbeskoene, vil den hårde cykling i skoven i langt højere grad kunne mærkes positivt på løbeformen. Det skyldes, at hele bevægelsesmønstret, når du kører mountainbike, ligner bevægelsesmønstret under løb ret meget. Du træner dermed også dit såkaldte perifere kredsløb – altså selve løbemuskulaturen med dens unikke fibersammensætning og energistationer.

Det fantastiske ved at vælge den rigtige alternative træning er, at du ikke kun kan se frem til at bevare formen. Reelt har du mulighed for at lægge et lag ovenpå. Det skyldes, at visse træningsformer ud over god overførselseffekt også gør det muligt for dig at træne meget mere, fordi belastningen på dine led og sener i benene er meget mindre, end når du løber. □

SÅDAN SKAL DU TRÆNE ...

LØBESKADET? HER ER DIN ALTERNATIVE TRÆNING

Ikke alle alternative træningsformer er lige gode for løbeformen. Find din favorit her, og se, hvor meget den gavner din løbeform.



Træningsform	SVØMNING	ERGOMETERRONING	LANDEVEJSCYKLING/ SPINNING
Hvad er det?	For at turen i bassinet giver pote, gælder det om at lade rutsjebanen og vippen være. Det er, mens du trækker baner frem og tilbage, at du høster udbytte af svømmetræningen.	Ergometeret simulerer arbejdet ude på vandet, men uden våde fødder og krav til balancen. Typisk kan du på displayet følge med i distance, tid, kadence og en stribe andre træningsparametre, mens du kraftfuldt trækker i 'åren'.	Modsat den almindelige transportcykling gælder det om at få pulsen op og få pumpet noget syre ud i benene. Kør lange og korte intervaller, og udnyt bakkerne til at få presset pulsen helt op.
Hvad træner du?	Crawlsvømning tager primært fat i overkroppens muskulatur. Ofte vil løbere blive lidt bredere over skuldrene efter et par måneders svømning. Brystsvømning involverer i højere grad benene. Konditionen trænes effektivt gennem korte og lange intervaller.	Roningen byder på fremragende helkropstræning. Med rette teknik leverer de store lårmuskler størstedelen af arbejdet, men også haser, lægge, arme, skuldre, ryg og mave er involveret. Og bare rolig – pulsen skal du nok få op.	Konditionstræningen er i top. Og samtidig bliver især lårene styrket markant. Lægge og haser er ligeledes involveret, mens overkroppen stort set får lov at slappe af.
Så let er det	Du skal være nogenlunde rutineret svømmer for at kunne få et stort udbytte af træningen. Begyndere kæmper for meget med teknikken og uregelmæssig vejtrækning til virkelig at få presset kredsløbet maksimalt.	Tjek en instruktionsvideo, og få styr på den optimale teknik. Grundlæggende er det dog nemt at gå til, når bare du husker at holde ryggen ret og lade benene arbejde. Gode løbere vil nok opleve, at armene syrer til i begyndelsen.	Cyklingen er let at gå til, men det kræver lidt tilvænning at presse sig selv på cyklen, og mange løbere vil i begyndelsen opleve, at benene syrer til, før pulsen kommer op. Det ændrer sig dog med tiden.
Overførbare til løb	Selv ved brystsvømning er det begrænset, hvor meget løbemuskulaturen er involveret. Svømmetræning alene giver derfor bragende god kondition, men beskeden overførsel til løbetræningen. Du kan dog nyde godt af en styrket coremuskulatur, men svømmetræning bør ikke stå alene.	Coremuskulaturen omkring ryg og mave styrkes. Det er et plus på løbeturen, hvor en stærk kropsholdning og gode løbeskridt mere effektive. Samtidig styrkes benene, og konditionen får også et løft. Så alt i alt er der tale om en god overførsel fra roning til løb.	Det centrale kredsløb trænes optimalt – både fordi det er muligt at piske pulsen i vejret, og fordi det er nemt at gennemføre ganske lange træningspas. Løbemuskulaturen bliver involveret fornuftigt, selvom der ikke er 100 pct. udbytte. Dette kan dog øges markant ved at cykle stående, fx ved bakkeintervaller.
Specielt egnet/uegnet til	Har du knæproblemer, skal du passe på med brystsvømningen. Og har du en god kondition, så vær generelt påpasselig med ikke at overbelaste led og sener ved at svømme træne alt for ofte. Især skulderleddet er udsat.	Konditions mæssigt er træningen uhyre effektiv. Det gør, at selv korte træningssessioner er guld værd. Belastningen på benene er lav og gør, at skaderisikoen minimeres.	Når bare sadelhøjden og klamperne er indstillet korrekt, og du i øvrigt undlader at træde den tungeste klinge under hele træningspasset, så er belastningen på led og sener minimal. Det gør cykling særdeles velegnet for løbere med problemer i knæene og lysken.



CROSSTRAINER

Maskinen (ellipsetraineren) ligner et middelalderligt torturinstrument, og den elliptiske bevægelse minder om en blanding af langrend, stavgang, løb og stairclimbing. Pudsig nok går det hele op i en højere enhed, når først du har fået styr på teknikken.

Pulsen kan hamres helt op i rød zone, hvis du kører med høj kadence og passende modstand. Samtidig får du brugt kroppen fra top til tå.

Du kan veksle mellem bevægelige arme og et fast greb. Det er ikke svært at træne på crosstraineren, men der går lige et par gange, inden bevægelsen udføres med afslappet elegance. Især den høje kadence kræver lige lidt tilvænning.



Konditionseffekten er helt i top, og du får brugt hele kroppen, hvis du aktiverer armene. Samtidig viser undersøgelser, at bevægelsesmønstret læner sig så tæt op ad løbebevægelsen, at du kan overføre crosstrainerens træning direkte til løbeskoene.



Der er ingen landing involveret i bevægelsen, så du slipper for stød op igennem benene. **Det fjerner stort set hele skaderisikoen.** Eneste risiko er knyttet til valget af en for høj modstand, der får dig til at sløse med teknikken og spænde unødigt op i læggene.



CROSSFIT

Tidens hotteste træningsform kombinerer en række styrketrænings- og konditionsøvelser i et cirkelprogram. Fokus er på højt tempo og masser af gentagelser. Laves typisk som holdtræning i et fitness- eller decideret crossfitcenter.

Det varierer meget fra lektion til lektion, hvad du bliver udsat for i dit træningspas (WOD/workout of the day). Et gennemgående træk er dog kombinationen af styrke og puls i samme intensive træningspas.

Det er ofte simple øvelser, men de fleste må alligevel påregne en periode på nogle uger, hvor kroppen vænner sig til belastningen, og teknikken i øvelserne kommer helt på plads.



Overførselseffekten beror rigtig meget på, hvad det enkelte træningspas består af. Helt indiskutabelt får du dog både trænet det centrale kredsløb (konditionen), muskelstyrken i hele kroppen og kropskernen, som er så vigtig for løbere.



Træningen stiller gennemgående store krav til fysikken. Byg formen langsomt op hen over nogle måneder med særligt fokus på at udføre alle øvelser teknisk korrekt. Vær opmærksom på, hvordan skaden reagerer, og **pas på med de tunge benøvelser**, der kan forværre din løbeskade.



MOUNTAINBIKING

Turen på knopdæk gennem skoven kombinerer naturoplevelse og konditionstræning. Udbyttet er i top, når du vælger letkørte stier, hvor du virkelig kan fyre den af. Meget tekniske spor stiller i højere grad krav til teknik og balance og mindre til konditionen.

Konditionsmæssigt er det muligt at piske udbyttet helt op på topniveau. Det gælder især, hvis du kører på en kuperet rute, hvor bakkerne giver naturlig intervaltræning. Særligt benenes store muskler trænes, og sammenlignet med landevejscykling træner du også overkroppen.

Især fedtede rødder, løse sten, dybe drops og stejle opkørsler kan udfordre begynderen. Det er dog forholdsvis nemt at finde spor, som matcher dit niveau. Find fx en kort rute med et par gode bakker, og kør omgangen nogle gange.



Konditionsmæssigt er udbyttet helt i top. Hjerteret og lungerne bevarer deres fulde styrke, når du erstatter løb med mountainbiking. Stå gerne op hen over bakketoppen. Så minder muskelbelastningen rigtig meget om belastningen fra løb. Træner du målrettet, kan du faktisk løfte løbeformen ved at køre mountainbike.



Modsat crosstrainer, svømmehal og romaskine **bringer mountainbiken dig ud i naturen** – noget, mange skadede løbere savner. Med de lette gear gør mountainbiken det muligt at bevare et let tråd selv på de stejle stigninger, og det er noget, som dine knæ sætter pris på.



LANGREND/ RULLESKI

Nogle af de bedst trænede atleter er langrendsløberne, så hvad enten du vælger almindelig langrend i sne eller rulleski til asfalten, så forvent, at hele kroppen involveres i en solid omgang konditionstræning.

Hele kroppen er involveret i arbejdet, som uden videre banker pulsen op i rød zone. Ud over en stor effekt på kredsløbet bliver musklerne også involveret på et godt niveau, og især kropskernen kommer på hårdt arbejde, når du stager afsted.

Teknikken skal læres, og balance- og koordinationsniveauet skal trænes. Vælg en let løjpe til at begynde med. For at få fuldt konditionsudbytte er det vigtigt, at du kan koncentrere dig om at fyre den af i stedet for primært at kæmpe med teknik og balance.



Konditionsudbyttet er massivt. Du har derfor ingen problemer med at holde det centrale kredsløb stærkt, hvis du erstatter løbetræningen med langrend. Kropskernen styrkes rigtig godt, og det kan du nyde godt af, når du løber. Samtidig er benenes bevægelse relativt tæt på løbebevægelsen.



Pas på skuldrene. Især **hvis du ikke er vant til at bruge overkroppen, kan arbejdet med stavene være ganske hårdt ved skulderleddet.** Derimod vil benene elske dig for at skifte løbeskoene ud med de smalle brædder. Belastningen på knæ og ankler er nemlig minimal. Pas på styrt.