

*Optimér din løbestil*

*og løb hurtigere, mere  
effektivt og uden skader*



FÅ  
GOD  
STIL

Den måde, du løber på – din såkaldte løbestil – har afgørende betydning for dit løb. Får du optimeret her og rettet de værste fejl, vil du løbe både hurtigere og mere effektivt, samtidig med at din risiko for at blive skadet falder. **Og det er ikke svært. Der er masser af små knapper, du kan skrue på.** Vi viser de vigtigste.

**L**øb er umiddelbart en meget simpel aktivitet. Et ben foran det andet og så ellers derudad. Modsat tekniske sportsgrene som fx svømning og golf, der kræver grundig tillæring af et komplekst bevægelsesmønster, er løb noget, vi har praktiseret fra det øjeblik, vi kunne stå på benene, og det falder os nemt og ligetil.

Men selvom alle vittelig kan løbe, er det ikke alle, der løber lige kønt eller lige effektivt. Prøv fx at kigge på feltet til et motionsløb. Forrest kommer eliten. Lette, svævende, effektive og strømlinede. Bagerst ser det noget anderledes ud. Her virker løberne på en eller anden måde mindre effektive. De er tungere, mere hoppende, slæbende

eller flagrende. Meget af det handler selvfølgelig om forskelle i kropsvægt, styrke, smidighed og kondition, men en stor del af den observerede forskel kan også relateres til den såkaldte løbestil.

Løbestilen siger noget om, hvordan du afvikler hele løbebevægelsen. Altså det samlede billede af, hvordan du bevæger dig i løbeskoene, lige fra, hvordan din fod rammer jorden, og længden af dine skridt til din kropsholdning, dine arme og dit hoveds position.

### Effektiv løbestil, effektivt løb

Løbestilen påvirker, hvor effektivt du løber, og en god løbestil kan sammenlignes med en trimmet sportsvogn. Her sørger alt fra dæktryk og affjedring til det aerodynamiske karrosseri for, at den energi, motoren leverer, omsættes til fremdrift. Modsat kan den dårlige løbestil sammenlignes med en gammel 2CV. Du kan nok smide en stor motor i bilen, men hele dens konstruktion med bløde fjedre, flagrende døre, smalle dæk og løst styretøj vil betyde, at kræfterne ikke udnyttes særlig godt, og at bilen hurtigt rasler fra hinanden.

En dårlig løbestil vil således betyde, at dine kræfter i høj grad bliver brugt til andet end at komme fremad, fx at svinge med armene eller vippe med hovedet. Ud over at være spild af kræfter kan en uhensigtsmæssig løbestil resultere i ømhed i nakke, lænd, skinneben osv. og på sigt føre til overbelastningsskader.

Der er således god grund til at begynde at arbejde med din løbestil, især hvis du er ny i løbeskoene og døjer med en masse stilmæssige børnesygdomme. Men du skal gøre det rigtigt, for god løbestil er ikke noget, du kan tillægge dig fra den ene dag til den anden. Begynder du at forcere dit bevægelsesmønster, kan det faktisk have den modsatte effekt og give ømhed og skader. Løbestilen skal i stedet ændres gradvist, ved at du bliver opmærksom på de fejl, du begår, får styrket de områder, hvor du er svag, og får løbet en masse.

## 3 skridt til god stil

Hvert løbeskridt består af 3 faser. Se, hvordan du får styr på dem.



# JUSTÉR

Hvert skridt du tager i løbeskoene, består af **3 faser**. En afsætsfase, en svævefase og en landingsfase. Det gælder derfor om at holde den gode, effektive løbestil gennem alle faserne – og det handler ikke kun om ben og fødder, men om hele kroppen.

## HOFTE

Hofte skal være åben, som det hedder. Dvs. at den skal være skudt godt frem, så kropsholdningen bliver rank, og benene kan arbejde så frit som muligt.

Mange har en tendens til at 'hænge' i hofte og løbe i en let siddende position, især når de bliver trætte. Det går ud over skridtlængden og øger tendensen til at sætte foden i jorden langt foran kroppen.

**Sådan fikser du det:** En hængende hofte er ofte resultatet af svage core- og ballemuskler, så styrketræning er vejen frem. Gode styrkeøvelser her er lunges, step-ups og squats, der stiller krav til corestyrken, samtidig med at bevægelsesmønsteret minder om løb.

## HOVED

Den gode løbestil er en rank løbestil, hvor der går en lige linje fra hovedet og hele vejen ned igennem kroppen. Hovedet skal derfor holdes roligt og i forlængelse af nakken uden at blive skubbet fremad, svinge fra side til side eller være anspændt i en 'sjov' grimasse.

**Sådan fikser du det:** Kig et par meter frem i stedet for ned i jorden. Slap af i kæberne – spændinger her vil nemlig ofte forplante sig til nakke og skuldre – og fokusér på at trække vejret rytmisk og dybt.

## 1

### AFSÆTSFASEN

Når du sætter af fra jorden, skal du tænke i at trække knæet op i stedet for at sparke for meget bagud. Læner du dig samtidig en smule frem, betyder det, at du 'falder' naturligt ind i næste skridt.



## BEN

Dine ben skal arbejde frit og effektivt under løb. Mange har en tendens til at tage meget lange skridt, men modsat hvad man måske tror, er dette ikke hensigtsmæssigt. De lange skridt fører til en hoppende løbestil, der både er belastende og ineffektiv – energien bruges på at hoppe op i stedet for frem.

Derudover betyder de lange skridt også, at fødderne går i jorden langt foran kroppen, hvilket fører til en langsom skridtafvikling, hvor fødens tid i jorden fra landing til afsæt bliver meget lang.

**Sådan fikser du det:** Lige præcis her kan det faktisk være en god idé helt bevidst at prøve at tage kortere og flere skridt, når du løber. Optimalt set bør din såkaldte skridtfrekvens være på 160-180 skridt i minuttet afhængigt af tempo. Mange ure kan tælle skridt – ellers gøres det relativt nemt manuelt ved at tælle antallet af skridt på et ben og gange med to.

## ARME

Optimalt set skal dine arme være bøjet ca. 90 grader i albuen og bevæge sig hen langs kroppen, når du løber. Fejlen er typisk at bøje mere end 90 grader i albuen og føre armene hen foran kroppen.

De bøjede arme forplanter sig ofte til spændinger i skuldrene, og kører armene ind foran kroppen frem for langs med den, modarbejder det løbets fremadrettede bevægelse og vil ofte føre til energikrævende rotation i overkroppen og vrikken i hoften.

**Sådan fikser du det:** Igen er opmærksomhed helt central, og igen gælder det om at komme spændinger i nakke og skuldre til livs. Derudover kan man aktivt træne sit armtræk med en simpel opvarmingsøvelse, hvor man stående på flade fødder svinger armene frem og tilbage langs kroppen. Hold en høj frekvens, og fokusér på at slappe af i hænderne og ikke rotere i skuldre og overkrop. Gør dette 2-3 x 30 sek. inden løbeturen.

## 2

### SVÆVEFASEN

Svævefasen skal være så lang som muligt, men længden skal skyldes spændstige, kraftfulde afsæt, ikke overdrevent lange skridt. Pas på ikke at hoppe for meget opad, men fokusér i stedet for på at komme fremad.

## FØDDER

Benenes arbejde påvirker i høj grad føddernes, og igen er de lange skridt, hvor benet sættes i jorden langt foran kroppen, et problem. De vil føre til en meget kraftig hællanding og en langsom skridtafvikling. Optimalt set skal fødderne gå i jorden under kroppens tyngdepunkt. Om du lander på hælen, midtfoden eller forfoden, betyder ikke det store, så længe foden rammer jorden tæt under kroppens tyngdepunkt.

**Sådan fikser du det:** Sæt skridtfrekvensen op, og prøv at læne dig en smule frem i løbet. Det vil typisk betyde højere skridtfrekvens og et fodisæt længere inde under kroppen.

## HÆNDER

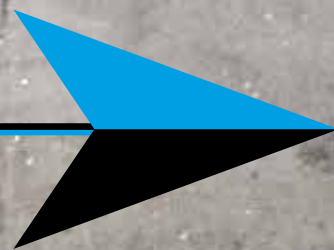
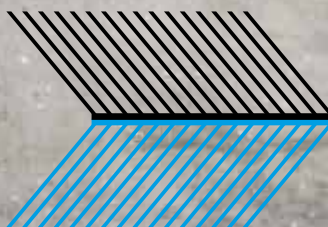
Knytter du hænderne hårdt under løb, koster det kræfter, samtidig med at spændingen nemt vil forplante sig til skuldre og nakke. Tænk i stedet på at knytte hænderne let, som holdt du på et skrøbeligt æg.

**Sådan fikser du det:** Vær opmærksom på hænderne under løbeturen. Du kan prøve at løbe med en lille pind eller lignende i hånden. Du skal blot holde så fast om den, at du lige akkurat ikke taber den.

## 3

### LANDINGSFASEN

Land under kroppens tyngdepunkt. Det mindsker stødet op igennem kroppen, samtidig med at du hurtigere bevæger dig over i afsætsfasen igen. Det sænker din såkaldte kontakttid, altså tiden, din fod er i jorden for hvert skridt.



# 7 ANDRE SKRIDT TIL BEDRE STIL

Ud over de fokuspunkter og de øvelser, vi beskriver her, kan du ydermere påvirke og justere løbestilen via en række mere indirekte måder:

**1 LØB INTERVALLER**  
Særligt korte sprintintervaller og bakkedløb har vist sig at kunne forbedre løbestilen. **Når man løber i højt tempo, vil man naturligt træne hurtig skridtafvikling, skridtfrekvens og brugen af armene som fremdriftsværktøj.**

**2 TRÆN KOORDINATION**  
Ved at øve kroppen i at lave optimale bevægelsesmønstre vil den langsomt og ubevidst gøre det automatisk, når du løber. De basale øvelser her er to gamle kendinge fra gymnastiktimerne – nemlig hælspark og høje knæløft. **Sørg for at trække benet aktivt op frem for at sparke sjusket bagud.**

'Fodledsjog', hvor man med små, trippende skridt lander og sætter af på forfoden, er også godt. Vær ved alle øvelserne opmærksom på, at armene kører 'på skinner', og at hoften er skudt frem, og du løber rankt.

Lav fx koordinationsøvelserne her som en del af din faste opvarmning inden en løbetur.

**3 OPMÆRKSOMHED**  
Når kroppen er træt, vil den forfalde til forkerte bevægelsesmønstre. Fx vil du falde sammen i hoften. Fejlene sker ubevidst. Væn dig derfor til med jævne mellemrum at gennemføre en mental 'bodyscan', hvor du tænker din løbestil igennem fra hoved til fod og retter op på de ting, du bemærker, trænger.

**4 HUSK SMIDIGHEDEN**  
Træner du meget, eller arbejder du ved et skrivebord hele dagen, bliver kroppen automatisk stiv og ufleksibel. Det påvirker løbestilen. Husk derfor at strække ud. **Yoga er et godt værktøj til at bløde de stive muskler op og genvinde smidigheden.**

**5 SMID SKOENE**  
Løb korte stræk på 50-100 meter i bare tæer på en græsplæne eller en sandstrand. Barfodsløb får dig frem på foden og giver naturligt en hurtigere skridtafvikling. Det er dog belastende for lægmusklen, akillesenen og svangsenen, så gå forsigtigt frem.

**6 LØB MEGET**  
Alene det, at kroppen bliver fortrolig med at løbe, er med til at optimere løbestilen, og **jo mere du løber, jo mere vil løbestilen automatisk blive optimeret.** Løbetræning fører dog ikke i sig selv til den optimale løbestil. Hvis du allerede træner 2-3 gange om ugen og alligevel laver stilistiske fejl, bliver du nødt til at indtænke coretræning og koordinationsøvelser i træningen.

**7 LØB TRAIL**  
Løb på naturens små, kringledede og ujævne stier stiller anderledes krav til løbestilen. Det ujævne underlag styrker anklerne og knæene og får dig naturligt til at afvikle hurtigere og komme længere frem på foden.



## FÅ FILMET DIG SELV

Det er svært at vurdere, hvordan man selv løber, og faktisk har mange en tendens til at overvurdere egen løbestil. Et effektivt wake-up call – og et godt værktøj til arbejde videre med – er at blive filmet, mens du løber.

- Find en rundstrækning eller en flad vej, hvor I kan filme frit. Bliv filmet både forfra, bagfra og fra siden, og sørg for at få hele kroppen med.
- Undgå at have løst og flagrende tøj på, og vær godt opvarmet. Er musklerne kolde, er løbestilen typisk unaturlig.
- Løb frit og naturligt, og prøv at blive filmet både før og efter et langt, hårdt træningspas. De værste unoder har det nemlig med at dukke op, når kroppen er træt.

## DERFOR SKAL DU ARBEJDE MED DIN LØBESTIL



### BEDRE LØBEØKONOMI

En effektiv løbestil betyder, at den energi, du sender ned i løbeskoene, bruges til fremdrift. Dermed forbedres din løbeøkonomi, og du vil 'løbe længere på literen'. Sammen med din kondition og din udholdenhed har det afgørende betydning for, hvor længe du kan holde en given hastighed.



### FÆRRE SKADER

Optimerer du din løbestil, flytter du samtidig belastningen fra skinneben og knæ og minimerer spændinger i kroppen samt unødige vricken i hofter og lænd. Det vil give dig færre overbelastningsskader.



### HØJERE FART

En stærk core, stærke ben og en heraf følgende effektiv løbestil vil give dig mere fart i benene. Dine skridt bliver hurtigere (og faktisk også længere, når du bliver stærkere og mere spændstig), og hele din krop bidrager til fremdrift frem for at holde dig tilbage. **AT**