

45

FANTASTISKE LØBETIPS

der gør en forskel

Så kan du godt snøre skoene og gøre dig klar til at stikke af sted. Vi har nemlig samlet de 45 bedste tips til dig i efterårets store guide, som giver dig mere løbeglæde, bedre teknik, super motivation og god form.

Af Elise Marie Lehman Foto Getty Images

DEN ULTIMATIVE LØBEGUIDE



LØBETEKNIK & TRICKS

01 | Start langsomt ud som ny løber. Det kan godt være, at din kondition kan klare mere, men dine led og scener har brug for at starte langsomt op og vænne sig til løbetræningen. Det gælder også, hvis du har holdt pause i over to måneder. (EB)

02 | Skift mellem hurtigt og langsomt tempo på dine ture. En spurt eller to på dine ture får din puls helt op, styrker din hjertemuskel og forbedrer dit kredsløb. (SB)

03 | Når du keder dig i „kontrol mode,” hvor du har styr på din krop og løber med rytmisk vejrtrækning, så er det tid til at løbe med mindre kontrol – der hvor du presser dig selv mere. (SL)

04 | Træner du til et maratonløb, så løb mindst 30 km inden. De mange kilometer simulerer et maraton, og når du ved, at du kan klare 30 km, er det mentalt lettere at nå de 42,1 km. (HA)

5 LØBER DU FOR AT TABE DIG, så sæt farten ned, og løb langsomt. Det sætter din fedtforbrænding i gang. (JC)

6 DEN MEST EFFEKTIVE TRÆNING ligner det, du træner til. Skal du løbe et 10-km-løb, bør en del af din træning være i samme tempo, som du vil løbe på. (HA)

7 DU BLIVER GOD TIL DET, du træner. Vil du være en god løber, skal du løbe. Varier træningen med forskellige ruter. (JC)

8 GÅPAUSER ER O.K.! Brug dem som belønning, hvis løbeskoene en dag virker tungere end normalt. (JLT)

09

Sæt intensiteten i din træning ned. Langt og langsomt løb i stabilt tempo er godt for din fedtforbrændingsevne, og det lærer din krop at løbe længere på literen og øger din udholdenhed. (JC)

10

Varier dit lange løb, og kombiner med træning, hvor du i stedet løber intervaller en gang ugentligt, f.eks. 10-20-30 eller 4 x 1000 m i et tempo, hvor du kan holde farten i alle intervaller. (JC)

11

Dit lange løb bør være cirka halvandet minut langsommere per kilometer end dit 5 kilometer konkurrencetempo. Løber du dine lange løb for hurtigt, øger du din risiko for skader. (HA)

12 | Din ugentlige træningsdistance bør ikke øges med mere end 10 pct. per uge. Øger du den mere, stiger din risiko for at få overbelastnings- og træthedsskader. Hvis du løber under 10 km per uge efter en træningspause, kan du dog godt øge distancen lidt mere, indtil du når dit tidligere kilometertal. (HA)

13 | Er tiden knap, så kombiner små intervaller med forskellige kropsøvelser. Det er en god kombination, og du kan nå meget på 30 minutter. (PL)

14 | Løb opad sænker farten. Forvent, at kuperede ruter er langsommere end flade ruter. (HA)

15 | Den bedste måde at få en god personlig rekord under et løb på er at holde samme tempo fra start til slut. (HA)

16 | Brug de første 10 minutter af din løbetræning med let løb eller gang. Gør det samme de sidste 10 minutter af træningen. (HA)

17 | Modvind vil altid reducere din fart. Regn med at løbe langsommere på blæsende dage. (HA)

➔ SÆT MÅL & LÆG PLANER

18

Lav nogle ritualer omkring din træning. Dyrk dem som en religion, men bevar også en stor portion selvironi omkring dem. Det hjælper til at gøre træningen personlig og betydningsfuld. (SB)

19

Varm op inden alle motionsløb. Jo kortere et løb, du deltager i, desto længere tid skal du bruge på din opvarmning. Varm op med langsomt løb, og slut evt. af med lidt teknisk træning. (JC)

20

Gør klar til hyggen bagefter, når du skal ud i kulden, så du får en belønning for indsatsen med f.eks. stearinlys og en god bog. Så kan du glæde dig til det, imens du suser af sted i løbeskoene. (PU)

21 ER DU KONKURRENCE-MENNESKE, så sæt mål op. Aftal med dig selv eller en anden, at du skal nå en vis distance eller tid indenfor en bestemt periode. (PU)

22 FIND ET LØB, du har lyst til at deltage i, så du har et formål med dine løbeture. Forpligt dig ved at fortælle til hele verden, hvilket løb du deltager i. (AF)

23 GØR DET TIL EN VANE at overveje, hvordan du kan få motiveret i denne uge. Hvornår har du tid til ugens lange løbetur? Er ugen travl, så du eventuelt skal løbe til arbejde, eller skal du løbe med ungerne ved siden af på cykel. (SB)

24 LAV EN LØBEPLAN. Den gør det tydeligt for dig, hvordan du når dit mål, men også hvor meget du rent faktisk forbedrer dig fra uge til uge. (EB)

25 AFSÆT NØJAGTIGE tidspunkter i kalenderen til dit løb. Det er ikke nok af aftale med dig selv, at du løber to gange om ugen. Gør det mere detaljeret og helt specifikt. (PU)

26 HAV EN MÅLSÆTNING hver eneste dag, og læg en realistisk træningsplan, som du følger. Ved hele tiden at have mål og arbejde med dig selv kan du komme rigtig langt på kort tid. (PL)

Husk at tage en let dag, når du har trænet hårdt, så din krop kan genopbygge og blive klar igen.



➔ PAUSER & RESTITUTION

32 HUSK DIN RESTITUTION. Mange træner for meget, og det nedbryder kroppen langsomt. Tegnene på overtræning kan være dårlig søvn, lavt energiniveau, flere skader og på sigt manglende lyst til træning. (JC)

33 RESTITUTION KAN OGSÅ VÆRE aktiv restitution. En let løbetur i meget roligt tempo kan have en positiv effekt på restitutionen og speede processen lidt op. For utrænede er det dog bedst at gå en tur frem for at løbe disse dage. (JC)

34 DET ER OKAY AT LADE VÆRE med at løbe de dage, hvor du kan mærke, at din krop er træt og har brug for hvile. Men vær ærlig overfor dig selv, og tag ikke beslutningen med dovenhatten på! (SL)

35 TAG MINDST EN LET DAG efter en hård dags træning. „Let“ betyder kort, langsomt løb, anden træning som f.eks. cykling. (HA)

36

Tag hviledage efter konkurrenceløb. For hver 2 kilometer, du har løbet konkurrence, skal du give dig selv en fridag, før du træner igen. (HA)

➔ UD & OPLEV

27 | Alt vejr er godt vejr. Du kan altid løbe, også i regn, kulde og frost. Du får altid varmen, når du kommer i gang. (EB)

28 | Løb i naturen, og få både sjove og pudsige oplevelser med i købet, når du støder på rådyr, egerne eller andre uforudsigelige heder undervejs. (PL)

29 | Kan du godt lide variation, så smut ud i skoven, til stranden eller ukendte dele af byen – en ny retning og nye græsmarker hver gang. (PU)

30 | Løb bare derudad. Når du bliver træt, hopper du på den offentlige transport hjemad. (PU)

31 | Løb på eventyr, og find orienteringsposter i skov eller by. Print et kort på findveji.dk. Du behøver hverken kompas eller erfaring som orienteringsløber. Til gengæld kan du tage børnene med. (JLT)

➔ GEAR & GREJ

37

Vælg løbetøj, der passer til en temperatur, som er fem grader varmere, end termometeret siger. Tøjet skal føles tilpas midt i træningen – ikke de første par kilometer. (HA)

38

Får du „stress“ af at høre musik, imens du løber, men synes du omvendt, at det er kedeligt at løbe uden noget i ørerne, så find i stedet en spændende lydbyg. Podcasts kan også bruges. (NG)

39

Investér i noget ordentligt træningstøj. Det er nemmere at komme ud, hvis du synes, dit tøj er fedt. (EB)

40 SKIFT LØBESKO, når du har løbet 650-800 km i de gamle. Køb det nye par, og løb skiftevis med de gamle og de nye sko et stykke tid. (HA)

41 INGEN GRUND til at springe løbeturen over på denne årstid. En pandelampe bringer lys til uoplyste veje.

Et par trailsko giver fodfæste i dårligt føre. Og et ekstra lag tøj og et par skihandsker giver varme til kroppen. (AF)

42 DET KAN VÆRE FINT at kombinere dit løb med andre sportsgrene. Vær blot opmærksom på, at de ikke laver rod i din restitution. (JC)



Det er vigtigt at skifte løbesko, når du har løbet maks. 800 kilometer i de gamle. Så undgår du bedre skader.

43 | Løb med lys, så du kan se, hvor du løber, og så andre kan se dig i mørket. (SB)

44 | Løb med en træningsapp. Det giver lyst til at konkurrere med dig selv og til at forbedre dig fra gang til gang. (SB)

45 | Løber du til musik, så sørg for, at playlisten er skruet sammen af dine absolutte yndlingsnumre. (PU)

Eksperterne



Henrik Andersen
Selvstændig løbetræner på dinform.dk og på bodyage.dk



Esther Baltzer
Personlig træner, løbecoach og underviser. estherbaltzer.dk



Sara Beck
Personlig træner og stifter af træningskonceptet Back to Nature. backtonature.dk



Julie Carl
Løbecoach, instruktør i meditation og vejtrækningsteknik. juliecarl.dk



Annette Fredskov
Forfatter til bogen Marathonkvinden. annetefredskov.dk



Nynne Gudmann
Løbecoach og stifter af Power Training. power-training.dk



Peter Liljensten
Løbecoach, træner og kostvejleder. loebecoach-kbh.dk



Sebastian Lundberg
Løbetræner og sportscoach. sebastianlundberg.dk



Jakob Lind Tollborg
Løbecoach, stifter af Løbeklubben. facebook.com/loebeklubben



Pernille Uhrbrand
Livsstilstræner og coach. uhrbrandcoaching.dk