

# Klar parat ... 5 km

Vil du også gerne være en af dem, der elsker at løbe – så har du chancen nu. Hop med på begynderprogrammet her i første del af vores løbeskole. Så løber du let og sikkert 5 kilometer om 12 uger.

Af Else Marie Lehman Foto iStock m.fl.



**D**er er så mange gode grunde til at løbe. For ud over effekten på din sundhed er løb også en superfleksibel sport, du kan dyrke, præcis når det passer dig uden nogen større planlægning. Måske har du allerede prøvet nogle gange og givet op, fordi du syntes, at det var for hårdt eller for kedeligt. Og måske drømmer du stadig om at blive lige så vild med at løbe som så mange andre allerede er. Hemmeligheden bag at lære at elske at løbe er at gå langsomt frem. Løb kræver tilvænning, men efterhånden som du finder rytmen, kommer løbeglæden også.

Du skal blot væbne dig med tålmodighed i starten. Går du for hurtigt frem, risikerer du at få skader eller at miste lysten, fordi det bliver alt for anstrengende. Dermed ikke være sagt, at det ikke vil føles hårdt. Du vil sikkert føle, at dine lunger er på overarbejde undervejs, og du vil nok også blive godt øm i dagene efter dine første ture. Det er helt naturligt, for kroppen skal lige vende sig til den nye belastning og måde at arbejde på. Men du skal selvfølgelig være påpasselig, have antennerne ude og mærke godt efter. Du må ikke have smerter eller unaturligt ondt. Føler du, at der er behov for en ekstra hviledag, så tag den endelig.

I begyndelsen lægger du ud med at gå i 5 minutter som opvarmning. Derefter veksler du mellem løb og gang: 1 minuts løb og 1 minuts gang (alternativt 30 sekunders løb og 30 sekunders gang). Det gør du 5 gange. Til sidst laver du en afjogning på 5 minutter. Det giver en træningstid på cirka 15 (eller 10, hvis du tager de kortere intervaller og holder dig til 5 omgange) minutter plus din opvarmning.

Gør det tre gange om ugen. Så er du godt i gang, men på en fornuftig og moderat måde, der sikrer, at du ikke løber ind i skader. Og følger du begynderprogrammet her i guiden, løber du 5 kilometer i fin stil om bare 12 uger.

## FØR DU SNØRER SKOENE

### \* Den bedste start rute

Find en begynder rute i nærheden af, hvor du bor. Så er der ikke så langt hjem, hvis du må runde af, før du har planlagt. En løsning kan være at finde en lille rundtur, du kan gentage et par gange eller flere alt efter dagens form.

### \* De rigtige løbesko

Løbesko laves til de tre forskellige løbestile, og det er en god ide at få lavet en løbestilsanalyse, som viser, hvilken sko der passer til netop din kropsbygning og løbestil, som du får bedst mulig støtte ved. Du kan få lavet din løbestilsanalyse hos specialiserede sportsforretninger eller fysioterapeuter. De tre løbetyper er:

### \* Pronationsløberen

vrikker indad og har vægten på indersiden af sin fod. Neutralløberen lander på ydersiden af sin hæl og vrikker derefter moderat indad på foden. Det kaldes også underpronation.

Supinationsløberen løber på ydersiden af sin fod. Det kaldes overpronation.

### \* Tøj til al slags vejr

Lag-på-lag-tøj virker hele året, fordi det er nemt at slippe af med den yderste bluse, hvis du får det for varmt. Gå efter svedtransporterende tøj, så fugten kan komme væk fra kroppen. Du kan løbe i al slags vejr, på kølige og våde dage kan det kræve vind- og vandtæt tøj.

## Godt begyndergear



### \* LÆKRE LØBETIGHTS.

Du kan løbe i det meste, men et par lange, knælange eller helt korte løbetights er utrolig behagelige. *Kari Traa-tights fra Zalando, 549 kr.*



Sportsbh fra Zalando, 299 kr.

\* **MUSTHAVE SPORTSBH.** En god sportsbh er et absolut must, når du begynder at løbe. Hvilken du skal vælge, afhænger af din barm. Vælg en bh, der er behagelig at have på og samtidig holder det hele på plads, når du løber. *Sportsbh fra Zalando, 299 kr.*

### \* SMARTPHONE PÅ ARMEN

Det kan være både praktisk og motiverende at have sin smartphone, f.eks. en trackingapp som Endomondo med på turen. Bruger du et armbånd, sidder den godt beskyttet, og du slipper for at holde den. *Belkins slim-fit Plus-armbånd for iPhone 6, ca. 170 kr.*





## Begynderprogram

### TOP 5 GEVINSTER VED LØB

**1 Du får mere energi** og større overskud i din hverdag.

**2 Løb giver masser af skønne naturoplevelser** – alene eller sammen med en løbemand. Du vil mærke foråret og skiftet til sommer-tid meget tydeligere og nyde det så meget desto mere.

**3 Ingen spildtid** og transporttid ved din træning. Så snart du har snøret skoene, er du klar.

**4 Bortset fra lidt tøj** og sko koster løb ingenting. Du har hverken brug for dyre abonnementer eller medlemskaber. Verden er din legeplads.

**5 Du kan tage din nye sport med dig**, når du drager på sommerferie. Nærmest uanset hvor du rejser hen, kan du tage løbeskoene med og få nye oplevelser.



Løbesko fra Zalando, 1.095 kr.

### Eksperten



**Peter Liljensten** er løbemand, personlig træner og kostvejleder. Laver bl.a. personlige træningsforløb for alle, der ønsker at komme i deres livs form med den rette kost og træning. Se [loebecoach-kbh.dk](http://loebecoach-kbh.dk) og [facebook.com/peterliljensten.dk](https://facebook.com/peterliljensten.dk)

	MANDAG	ONSDAG	LØRDAG
<b>Uge 1</b>	3 løbeture, f.eks. mandag + onsdag + lørdag 5 min. opvarmning i rask gang 1 min. løb i roligt tempo + 1 min. rask gang. Gentag 2 gange (3 omgange i alt) 5 min. afjogning i rask gang		
<b>Uge 2</b>	3 løbeture 5 min. opvarmning i rask gang 2 min. løb i roligt tempo + 1 min. rask gang. Gentag 2 gange 4 min. afjogning i rask gang		
<b>Uge 3</b>	3 løbeture 5 min. opvarmning i rask gang 3 min. løb i roligt tempo + 1 min. rask gang. Gentag 2 gange 3 min. afjogning i rask gang		
<b>Uge 4</b>	3 løbeture 4 min. opvarmning i rask gang 4 min. løb i roligt tempo + 1 min. rask gang. Gentag 2 gange 4 min. afjogning i rask gang		
<b>Uge 5</b>	3 løbeture 3 min. opvarmning i rask gang 5 min. løb i roligt tempo + 1 min. rask gang. Gentag 2 gange. 3 min. afjogning i rask gang		
<b>Uge 6</b>	3 løbeture 2 min. opvarmning i rask gang 6 min. løb i roligt tempo + 1 min. rask gang. Gentag (1 gang) 4 min. løb i roligt tempo 2 min. afjogning i rask gang		
<b>Uge 7</b>	2 min. opvarmning i rask gang 7 min. løb i roligt tempo + 2 min. rask gang Gentag (sidste 2 minutters gang er afjogning)		2 min. opvarmning i rask gang. 9 min. løb i roligt tempo + 2 min. rask gang. Gentag (sidste 2 minutters gang er afjogning)
<b>Uge 8</b>	2 min. opvarmning i rask gang 8 min. løb i roligt tempo + 2 min. rask gang. Gentag (sidste 2 minutters gang er afjogning)	2 min. opvarmning i rask gang 9 min. løb i roligt tempo + 2 min. rask gang. Gentag (sidste 2 minutters gang er afjogning)	2 min. opvarmning i rask gang 10 min. løb i roligt tempo + 2 min. rask gang Gentag (sidste 2 minutters gang er afjogning)
<b>Uge 9</b>	2 min. opvarmning i rask gang 9 min. løb i roligt tempo + 2 min. rask gang. Gentag (sidste 2 minutters gang er afjogning)	2 min. opvarmning i rask gang 10 min. løb i roligt tempo + 2 min. rask gang. Gentag (sidste 2 minutters gang er afjogning)	1 min. opvarmning i rask gang 12 min. løb i roligt tempo + 2 min. rask gang. Gentag (sidste 2 minutters gang er afjogning)
<b>Uge 10</b>	2 min. opvarmning i rask gang 10 min. løb i roligt tempo + 2 min. rask gang. Gentag (sidste 2 minutters gang er afjogning)		2 min. opvarmning i rask gang 13 min. løb i roligt tempo + 2 min. rask gang. Gentag (sidste 2 minutters gang er afjogning)
<b>Uge 11</b>	2 min. opvarmning i rask gang 11 min. løb i roligt tempo + 2 min. rask gang. Gentag (sidste 2 minutters gang er afjogning)	2 min. opvarmning i rask gang 12 min. løb i roligt tempo + 2 min. rask gang. Gentag (sidste 2 minutters gang er afjogning)	2 min. opvarmning i rask gang 14 min. løb i roligt tempo + 2 min. rask gang. Gentag (sidste 2 minutters gang er afjogning)
<b>Uge 12</b>	2 min. opvarmning i rask gang 12 min. løb i roligt tempo + 2 min. rask gang. Gentag (sidste 2 minutters gang er afjogning)	2 min. opvarmning i rask gang 13 min. løb i roligt tempo + 2 min. rask gang. Gentag (sidste 2 minutters gang er afjogning)	30 min. løb i roligt tempo



### BOOST DIN MOTIVATION

#### Løb med en makker

For mange kan det være lidt sejt at skulle starte løbeprojektet op helt alene. Du kan vælge at have en veninde eller en løbemand ved din side. En professionel kan give dig råd og udfordringer, der lige præcis matcher dit niveau og løfter dig til næste trin. En veninde kan gøre det hele sjovere og mere motiverende, hvis I f.eks. har aftalt nogle mål, I skal nå her i sommer.

#### Sæt et personligt mål

Når du følger begynderprogrammet, skal du nok nå målet om at være en god løber på fem kilometer om 12 uger. For nogle virker det ekstra motiverende at melde sig til at deltage i et løb, f.eks. her i sommer. Så har du noget helt konkret, som du træner frem imod og kan glæde dig til at løbe over målstregen. Det vil helt sikkert føles som en ekstra sejr.

#### Track dine fremskridt

En app på smartphonen kan også være en god ven at have ved hånden. Prøv f.eks. Endomondo eller Runkeeper, som viser dig, hvor hurtigt og hvor langt du løber og giver dig mulighed for at dele dine resultater med vennerne og at deltage i udfordringer og andet, der kan holde dig til ilden.



# Pleje til dem der holder dig oppe



Apotekets Fodbadeolie  
Apotekets Antiperspirant Fodcreme  
Apotekets Hælcreme  
100 ml. Vejl. stk. pris kr. 59,95

Apotekets Fodplejeserie giver dig effekt på den ansvarlige måde. Derfor er den uden parabener og udviklet med omtanke for de mange belastninger, dine fødder udsættes for hver dag. Den er baseret på aktive, naturlige ingredienser som olie fra macadamia- og jojobanødder, menthol, shea butter og panthenol og efterlader dine fødder bløde og velduftende. Apotekets Fodplejeserie er et trygt valg, når du skal pleje dem, der holder dig oppe. Læs mere på [apotekets.dk](http://apotekets.dk)

apotek Viden til forskel