

Lidt godter til løberen..

Artiklen er kopieret fra LØBERENS hjemmeside: www.loberen.dk

Hvor lang tid holder mine løbesko?

Dette er meget svært at svare på, og afhænger meget af hvilken type sko der er tale om, og af løberen der løber i skoene. Som tommelfingerregel kan man sige, at en løbesko kan holde ca. 1000 km +/- op imod 500 km. Grunden til dette er, at mellemsålmaterialet bliver slidt meget forskelligt alt efter typen af sko, løberens vægt, underlagets hårdhed, løberens hastighed, hvor hyppigt skoene bliver brugt osv. Da det er så svært at sige hvor lang tid skoene holder, er det vigtigt at man selv holder lidt regnskab med hvor langt man løber i sine sko, og mærker efter på kroppen, da den fortæller dig når tiden er ved at være inde til at skifte sko. Det er forskelligt hvordan folk reagerer på for slidte sko, men mærk efter om du føler dig øm steder som du ikke plejer, eller om du kan mærke underlaget mere en vanligt igennem sålen. Så skulle du gerne undgå dumme overbelastningsskader.

Hvilket løbeskomærke er bedst?

Det er meget forskelligt hvordan to løbere vurderer den samme løbesko, da de har forskellige fødder og forskellige præferencer med hensyn til støddæmpning, pasform, støtte osv. Derfor er det umuligt at fremhæve et mærke som bedre end andre. Når du i Løberen prøver sko tager vi udgangspunkt i dig og dine ønsker og behov, og finder en løbesko der matcher dig og dine fødder bedst. Her tager vi udgangspunkt i ting som vægt, træningsmængde, løbestil, underlag, skader, tidligere sko m.m. Derved er det muligt for dig, i samråd med os, at vurdere hvilket mærke der er bedst for dig!

Kan man vaske løbesko?

Ja, det kan man godt. Men lad være med at smide dem i vaskemaskinen! Det er forskelligt hvordan skoene reagerer, alt efter hvilket mærke det er og hvordan skoene er konstrueret. Nogle sko falder fra hinanden fordi det varme vand opløser limen, mens andre skos mellemsål bliver stenhård. Smid i stedet skoene i en spand lunkent vand med lidt sæbespån, og fjern skidtet med en blød børste. Stil derefter skoene til tørre med avispapir i skoene og indlægssålen ude. Så er de så gode som nye igen!

Er der nogen fordel i at imprægnere sine løbesko?

Nej, det er der ikke nogen fordel i, og mange gange også næsten umuligt at gøre. Løbesko er nu til dags designet således, at den bedst mulige åndbarhed tilstræbes. Dvs. at overdelen på skoene udstyres med et mesh-foer (netstruktur), som tillader megen luftcirkulation i skoene. Grundet netstrukturen, er det svært at imprægnere skoene, og hvis det lykkedes mistes skoens åndbare evner, så føderne virkelig får lov til at koge op når det er varmt i vejret, hvilket ikke er nogen udpræget fornøjelse.

Hvordan vaskes løbetøj bedst?

Dit løbetøj vaskes bedst på højeste temperatur som vaskeanvisningen i tøjet tillader. Hvis tøjet lugter meget grimt af sved, kan man med fordel lægge tøjet i blød i en Rodalon-opløsning i et par timer, hvorefter tøjet skylles op inden vask i vaskemaskinen. Det er vigtigt ikke at vaske tøjet med skyllemiddel, da det forringer tøjets svedtransporterende effekt.

Hvad gør jeg ved blødende brystvorter?

Blødende brystvorter er på top-fem over løberens værste mareridt, da det er en rigtig ubehagelig oplevelse. Man kan gøre flere ting for at undgå torturen af de små vorter. Man kan til at starte med være opmærksom på, at løbe i T-shirts der er glat i strukturen, så der ikke er friktion mellem T-shirt og brystvorte. Derudover kan du smøre brystvorterne med vaseline, eller

sætte et stykke sportstape på.

Skal du til at løbe, eller løber du allerede? Uanset hvad, får du her bunker af gode tips.

Du har besluttet dig for at løbetræne. I starten går det fint. En uge, to uger og alt er fint. Men efter tre uger bliver det kedeligt, ensformigt, nyhedens interesse er forduftet. Det er nu, du skal benytte dig af følgende gode råd:

10. Lægetjek

Er du over 30 år, og er det mange år siden, du sidst har dyrket sport, kan det være en god idé at lægge ud med et helbredsundersøgelse hos lægen for at undgå eventuelle ubehageligheder.

11. Løft hovedet

Mange kigger ned på deres fødder, så de ikke behøver løbe ansigt til ansigt med den lange lede bakke. På den måde kommer man let til at krumme sig lidt sammen, og det er ikke godt for vejtrækningen. Det er faktisk bedre at løfte hovedet og se udfordringen i øjnene. Når du løfter hovedet, åbner det nemlig for luftvejene, og det bliver lettere for dig at trække vejret rigtigt, end hvis din overkrop er foroverbøjet.

12. Armene sætter turbo på dit løb

Kniber det med luften på dine løbeture? Så kan det måske være en idé at kigge lidt på dine armbevægelser. Armene har nemlig stor betydning for din løbeøkonomi. Undersøgelser har vist, at med et optimeret armsving bruger man op til 5 pct. ilt mindre end med et forkert armsving.

En af armenes primære funktioner er at stabilisere kroppen, så kraften og bevægelsen fortrinsvis rettes fremad. Ved at analysere kroppens bevægelsesmønstre har forskerne fundet frem til fire grundregler for, hvordan armene bør indgå i løbebevægelsen. Prøv på din næste løbetur at holde øje med dine arme og evt. korriger dem hen mod det optimale.

1. Armene skal holdes lavt og afslappet ved din side, når du løber.
2. Armsvinget skal foregå så lige frem i løbsretningen som muligt.
3. Bevægelsesmønstret skal være frem og tilbage - og op og ned.
4. Hånden skal være forsigtigt lukket - som om du holdt et ukogt æg - og fingrene skal røre hinanden let.

ÆGTE LØBE-SUCCESS

Find en træningsmakker

Det er guld værd at finde en at løbe sammen med. En træningsmakker er nemlig det tætteste, du kommer på en garanti for, at

du nu også kommer ud ad døren. Det er sværere at blive hjemme, når det ikke bare er dig selv, du skal overbevise om, at i dag er en rigtig skidt dag at løbe på. Samtidig bliver turen sjovere, når I kan snakke sammen undervejs. Endelig er det motiverende at sammenligne fremskridt med en anden.

Løb i parker og skove

Kroppen belastes unødvendigt hårdt, når du løber på fliser og asfalt selv med gode løbesko på fødderne. Prøv derfor så ofte som muligt at lægge i hvert fald nogle af løbeturene på grusstier og græs.

Afsæt god tid

Det er vigtigt, at du kan nå at strække ud både før og efter løbeturen. Er du i bekneb med tid, så vælg hellere at løbe en kortere tur end at springe strækøvelserne over.

Løb nye veje

Det er muligt, at din velkendte rute er nem og overskuelig, fordi du kender den så godt men den er også kedelig. Hvis du vil vække din hjerne og holde gejsten oppe, så prøv regelmæssigt at løbe nye veje eller i skiftende tempo. Brug terrænet som en naturlig partner, der fører dig op og ned ad bakke og rundt, hvor du ikke har været før.

Hold dig til programmet

I de første uger vil du sandsynligvis opleve, at din form lynhurtigt bliver bedre. Og det kan være, at træningen i en periode faktisk vil føles for let. Alligevel må du ikke falde for fristelsen og løbe mere og hårdere, end programmet tillader. Dine muskler og dit kredsløb tilpasser sig nemlig træningen langt hurtigere end leddene og senerne. Så hvis du lægger for hårdt ud, er du næsten sikker på at få skader.

Træn regelmæssigt

Det er lettere at holde fast ved træningen, hvis du på forhånd vælger nogle bestemte dage og tidspunkter, hvor du træner efter programmet. På den måde risikerer du ikke pludselig at have glemt en uges træning, fordi det ligesom ikke passede ind i planen.

Lyt til din krop

Det er i orden, at du er lidt øm efter en løbetur. Men bliver smerten ved, er noget galt. Reducer øjeblikkeligt din træning, eller hold et par dages pause, indtil smerten er væk, og genoptag så forsigtigt din træning.

1. Vær realistisk

Sænk ambitionsniveauet en kende. Er du utrænnet i løb, bør du glemme alt om at løbe en maraton efter få måneders træning.

Husk på, at det kan tage flere år at vænne kroppen til at løbe. Lyt til kroppens signaler. Smerter er et tegn på, at noget er galt, så tillad dig selv at holde en pause ved småskader.

Hold fast

Du har uden tvivl konstant 117 ting, du skal nå. Prøv alligevel at prioritere dit løbeprogram højt. Tænk på, at løb gør dig gladere og mere effektivt resten af din sparsomme tid og husk, at de, der ikke kan finde tid til lidt motion i nuet, må indstille sig på at skulle bruge masser af tid på lægebesøg i fremtiden.

Bevar løbeglæden

Løb må aldrig blive en pine. Så træn aldrig hårdere, end at du stadig har det godt efter turen. Prøv også bevidst at nyde det, når du er ude. Løbeturen er jo et af de sjældne tidspunkter, hvor du gør noget kun for din egen skyld. Så nyd det!

2. Planlæg forud

Indbyg løb som en fast bestanddel i træningsprogrammet fx således, at du løber på bestemte dage. Det skulle gerne medføre, at du kommer ud på dine ruter på dage, hvor du måske ikke lige gider.

3. Tænk positivt

også selv om bentøjet er lidt ømt i starten (alle får lettere ømhed i begyndelsen). Tænk på, hvor sundt og godt løberiet er for dit udseende og velbefindende.

5. Variér ruten

En af de største fejltagelser, mange løbere begår, er, at de altid løber den samme rute. Resultatet er, at de efter nogen tid keder sig og mister lysten til at løbe. Derfor: Variér ruten, så du altid har nogle nye oplevelser at se frem til.

7. Kampen mod sidestik

Sidestik rammer mange løbere, og det skyldes to ting: Dels har de spist for tæt på træningen. Dels spiller vejtrækningsteknikken dem et puds. Det er vigtigt at trække vejret rytmisk og at ånde kraftigt ud.

8. Spis rigtigt

Det sidste måltid før turen bør ligge 90 minutter inden træningen. Og det skal være letfordøjelige kulhydrater som fx en banan, nogle rosiner eller et stykke hvidt brød med honning.

9. Drik nok væske

Du kan tabe op til to liter væske i timen, når du løber. Og er kroppen i væskemangel, daler den fysiske ydeevne. Af samme grund er det vigtigt at tanke tilstrækkeligt op. Hold dig helst til vand. For kolde eller søde drikke ligger blot og skvulper i maven, inden de kommer ud til de arbejdende muskler.

Tips til intervaltræning

Find en makker

Nu da farten skal op, og løbetræningen for alvor begynder at kræve viljestyrke, kan du få ekstra gavn af at have en fast træningsmakker at løbe om kap med. Så glemmer du nemlig (næsten), hvor anstrengende intervallerne føles.

Ikke for hurtigt og ikke for langsomt

Det kan være svært at finde ud af, hvor hurtigt intervallerne skal løbes. Mange begyndere løber de første 400-meters-intervaller alt for hurtigt, hvorefter benene er så syret til, at de næste intervaller må tilbagelægges i alt for lavt tempo. Grundlæggende gælder det om at vælge så højt et tempo som muligt. Men samtidig skal det være et tempo, som du kan holde jævnt over hele distancen og er i stand til at gentage 2, 4, 6 gange - alt efter hvad programmet siger. Pas på ikke at falde i den modsatte grøft, så tempoet bliver for lavt.

Giv den en skalle, så du står og hiver efter vejret inden næste interval.

Cooper løbetest

Coopertest er en betegnelse for en fysisk løbetest. Testen er en 12 minutters løbetest, opkaldt efter [major](#) Kenneth H. Cooper, der i 1968 første gang anvendte den i træningen af amerikanske soldater. Testen består i, at man skal løbe så langt man kan på 12 minutter. Ifølge denne test skulle man derefter ved at tage højde for personens alder og køn kunne udregne personens [kondital](#). Til eksempel regner man for mænd mellem 20 og 30 år en løbedistance på over 2800 meter for meget godt, over 2400 godt, over 2200 gennemsnitligt og alt derunder er dårligt.

Hentet fra "http://da.wikipedia.org/wiki/Cooper_test"

Hvis du vil bedømme din kondition, er Coopers løbetest en god og nem metode. Det har vist sig, at den distance man er i stand til at løbe på 12 minutter, er et rimelig godt mål for ens kondition, da der er sammenhænge mellem løbehastighed og iltoptagelse. Det betyder, at uanset alder, køn og kropsvægt koster det i princippet lige meget energi (ilt) for to personer at løbe med samme hastighed. Formlen som ligger til grund for testen, er ikke fundet

ved teoretiske betragtninger, men ved at måle på mange personer. Coopers løbetest giver det bedste resultat, hvis du har løbet før. Er du en meget uerfaren løber, er der risiko for at lægge for hårdt ud, og hermed blive træt før de 12 minutter er gået. Prøv i stedet [step-test](#) på Netdoktor. Hvis du er i virkelig god form, og har et kondital på over 66, er testen ikke så pålidelig.

Tag en test på www.motion-online.dk

HUSK AT KLIPPE DINE NEGLE RIGTIG - OG DERVED UNDGÅR BLÅSORTE NEGLE DER FALDER AF - KØB LØBESKOENE I EN STR. SÅ DER ER PLADS TIL FØDDERNE UDVIDER SIG!

Lidt om indtagelse der kan være med til at forbedre præstationen

Papaja fremmer fordøjelsen - stykker af papaja i frugtsalaten gør det lettere at fordøje hele måltidet. Papaja indeholder nemlig nogle særlige enzymer, som nedbryder proteiner, og hermed er det lettere at fordøje f.eks. kød. Papaja og lidt honning skulle også være en god kur mod halsbrand.

Spis lidt før du træner.

Spis lidt før du tager afsted for at træne eller dyrke sport. Lidt frugt eller yoghurt giver dig ekstra kræfter, belaster ikke kroppen unødigt og vil desuden dæmpe sultfølelsen efter træningen. Müsli, brød og pasta giver dig hurtigt kræfterne tilbage. De omdannes til energireserver, som lagres i muskulaturen og garanteret ikke bliver til fedt!

Når skaden er sket: E-vitamin reparerer musklerne!

Dyrker du meget motion? Så sørg for at få masser af E-vitamin, for det fyrrer op under musklernes reoperationsproces. Det medfører at du hurtigere bliver frisk efter en hård omgang, at skader heler lettere og at du får mere ud af træningen. De tre bedste E-vitaminkilder er hvedekimolie, solsikkeolie og blød bordmargarine. Bare en halv skefuld hvedekimolie giver dig hele den anbefalede dagsdosis af E-vitamin.

Start dagen med vand.

Det er godt at starte dagen med vand, allerede når man vågner op inden morgenmaden. Det hjælper kroppen med at udskille affaldsstofferne, der har samlet sig gennem natten. Bedre er det at drikke kogt vand og endnu bedre er det at drikke kogt vand med frisk ingefær og citron. Det skulle også sætte stofskiftet i vejret.