

Løb...for en sag

Træning op til Løb for en sag:

I Danmark er der rundt regnet 600.000 der på den ene eller anden måde løber.

Løb for en sag, skal være med til at få den nye generation godt på vej ind i en verden af løb og motion.

Vi er også meget interesserede i at støtte op om klublivet, både Ungdomsklubberne og et eventuelt samarbejde med den lokale løbeklub.

Skulle I som klub være interesseret i at få en træner fra en lokal løbeklub ud og fortælle lidt om træning så skriv eller ring til:

Christian Friis: christian@sparta.dk / +45 31328685

Hvis I selv har lidt erfaring med træning, så kan I også nemt sætte et program sammen og få en sjov og sund træning i jeres klub.

Første træning:

Begynd allerede nu med at se hvad interessen er for at lave en ugentlig træning i klubben.

Sørg for at alle kan være med, for eksempel ved at afholde træningen omkring en nærliggende fodboldbane, eller hvis der er en lille runde i kvarteret.

Mange unge har kun løbet i korte spurter eller i en fodboldkamp før, så det vigtigste er at træningen til at starte med ikke er for lang, både distancemæssigt men også tidsmæssigt.

- Korte runder
- Træning af "tålmodighed" - så de ikke spurter afsted

På det her niveau er der nok mange der bare har tilfældige sko og træningstøj på, men hvis de bliver bidt af løb, så er det vigtigt at de sammen med deres forældre måske begynder at kigge lidt på rigtige løbesko, og noget løbevenligt tøj.

Sko

- Gå til den lokale løbebutik og prøv skoene af og få gode råd

Tøj

- Svedtransporterende
- Vind og vandtæt jakke
- Tights / shorts

- Flere lag når det er koldt

Herunder finder du nogle enkelte gode råd til træning for løbere, som du nemt kan implementere.

Skriv eller ring endelig til Christian Friis skulle du have nogle spørgsmål, eller hvis du kunne tænke dig at få en løbetræner ud til en træning.

Opvarmning:

Opvarmning til løb er afgørende for at forberede din krop på den fysiske aktivitet og reducere risikoen for skader. En effektiv opvarmning bør inkludere følgende elementer:

1. **Generel opvarmning:** Start med en kort periode med generel opvarmning, såsom let jogging eller gang i 5-10 minutter. Dette øger din hjerterefrekvens, øger blodcirkulationen og forbereder musklerne og leddene til mere intensiv træning.
2. **Dynamisk strækning:** Efter den generelle opvarmning udfør dynamisk strækning for at øge fleksibiliteten og rækkevidden af bevægelse i de relevante muskelgrupper. Dette kan omfatte dynamiske strækninger som hoftecirkler, benløft, hælsark, og armcirkler.
3. **Løbspecifik opvarmning:** Efter dynamisk strækning kan du udføre nogle løbspecifikke opvarmningsøvelser for at forberede dine muskler og led til den specifikke bevægelse, du vil udføre under løb. Dette kan omfatte korte løb eller sprints med stigende intensitet eller løbetekniske øvelser som skips eller hakkeøvelser.
4. **Fokus på kropjustering:** Under opvarmningen kan du også fokusere på at justere din løbestil og kropsholdning for at optimere effektiviteten og reducere risikoen for skader. Dette kan omfatte opmærksomhed på fodafvikling, armbevægelser og opretholdelse af en god kropsholdning.
5. **Mental forberedelse:** Brug opvarmningen til også at mentalt forberede dig på din løbetræning ved at fokusere på dine mål, visualisere din præstation og skabe en positiv og motiveret indstilling.

Det er vigtigt at tilpasse opvarmningen til din individuelle fysik, løbeoplevelse og træningsmål. En passende opvarmning bør være tilstrækkelig til at øge din krops temperatur og fleksibilitet, men ikke så intens, at den forårsager træthed før selve træningen begynder.

Intervalløb

Intervalløb er en træningsmetode, der indebærer gentagne perioder med høj intensitet, adskilt af perioder med lavere intensitet eller hvile. Det er en effektiv måde at forbedre ens kondition og udholdenhed på, da det kombinerer højintensive udbrud med restitutionstider, der tillader kroppen at komme sig.

Typisk udføres intervalløb på en løbebane eller et andet afmålt område. Her er et grundlæggende eksempel på, hvordan det kan se ud:

6. **Opvarmning:** En let løb eller gang i 5-10 minutter for at forberede kroppen på træningen.
7. **Intervaller:** Derefter udføres gentagne perioder med høj intensitet, f.eks. løb med høj hastighed i 1-3 minutter.
8. **Restitution:** Efter hvert interval følger en periode med lav intensitet eller hvile, hvor løberne kan gå eller jogge langsomt for at tillade restitution og genopretning af energi.
9. **Gentagelse:** Processen gentages typisk flere gange, afhængigt af træningsmålet og den enkeltes fitnessniveau.
10. **Afkøling:** Endelig afsluttes træningen med en let afkølingsperiode, der ligner opvarmningen, for at hjælpe kroppen med at komme ned i tempo gradvist og reducere risikoen for skader.

Intervalløb kan tilpasses efter individuelle mål og færdigheder ved at justere intensiteten, varigheden af intervallerne og restitutionstiden. Det kan være en effektiv træningsmetode for både løbere og andre atleter, der ønsker at forbedre deres kondition, udholdenhed og hurtighed.

Gode løbesko er afgørende af flere grunde:

11. **Beskyttelse mod skader:** Løbesko med god støddæmpning og støtte kan reducere risikoen for skader såsom løberknæ, skinnebetsbetændelse og ankelskader ved at absorbere stød og give korrekt støtte til foden under løb.
12. **Komfort:** Behagelige løbesko med god pasform og åndbarhed reducerer risikoen for ubehag eller blærer under løb, hvilket gør træningen mere behagelig og motiverende.
13. **Forbedret ydeevne:** Løbesko designet til at give optimal støtte og respons kan hjælpe med at forbedre løbeøkonomien og hastigheden ved at tillade en mere effektiv fodafvikling og reducere træthed.
14. **Korrekt biomekanik:** Gode løbesko kan hjælpe med at opretholde en korrekt løbestil og fodafvikling, hvilket reducerer belastningen på led og muskler og forhindrer overbelastningsskader.
15. **Tilpasning til individuelle behov:** Der findes forskellige typer løbesko designet til forskellige løbestilarter, fodsammensætninger og terrænforhold. At vælge de

rigtige løbesko baseret på ens individuelle behov kan bidrage til at optimere komforten og ydeevnen under træning.

I det store hele kan gode løbesko bidrage til en mere behagelig, sikker og effektiv løbeoplevelse ved at beskytte mod skader, forbedre komforten og støtte ens individuelle behov og mål.

Løbetøj

Godt løbetøj er både funktionelt og behageligt og spiller en vigtig rolle i at gøre din løbeoplevelse så behagelig og effektiv som mulig. Her er nogle vigtige træk ved godt løbetøj:

16. **Åndbarhed:** Løbetøj skal være fremstillet af åndbare materialer, der tillader sved og overskydende varme at fordampe væk fra kroppen. Dette hjælper med at holde dig kølig og tør under løb.
17. **Svedtransporterende:** Materialer såsom polyester eller specielle svedtransporterende stoffer hjælper med at trække sved væk fra kroppen og forhindre, at tøjet bliver klamt eller tungt under træningen.
18. **God pasform:** Løbetøj bør have en passende pasform, der ikke er for stramt eller for løst. Det bør tillade bevægelsesfrihed uden at hæmme din løbestil eller komfort.
19. **Reflekterende detaljer:** Især hvis du løber om morgenen eller om aftenen, er reflekterende detaljer vigtige for at øge synligheden og sikkerheden på vejen.
20. **Solbeskyttelse:** Hvis du løber udendørs i solen, er det vigtigt at vælge tøj, der tilbyder beskyttelse mod solens skadelige stråler, f.eks. tøj med UV-beskyttelse eller tøj, der dækker mere af huden.
21. **Vejrbestandighed:** Afhængigt af vejrforholdene, bør løbetøjet være i stand til at beskytte dig mod regn, vind eller kulde. Dette kan omfatte vandafvisende eller vindtætte lag eller lette, åndbare materialer til varmere vejr.
22. **Lag-på-lag:** I koldere vejrforhold er det en god idé at anvende lag-på-lag princip, hvor du bruger flere lag af let tøj for at regulere din kropstemperatur og forhindre overophedning eller overkøling.

Ved at vælge løbetøj, der opfylder disse kriterier, kan du forbedre din komfort, ydeevne og sikkerhed under løbetræning.

For en løber er både ernæring og søvn af afgørende betydning for at opnå optimal præstation og restitution. Her er nogle nøgleelementer for både god mad og søvn:

God mad:

23. **Balanceret kost:** En løber bør sigte efter en balanceret kost, der indeholder en passende mængde kulhydrater, proteiner, sunde fedtstoffer, vitaminer og mineraler. Kulhydrater er særligt vigtige som brændstof til løb, mens proteiner hjælper med muskelreparation og genopbygning.
24. **Kulhydrater:** Kulhydrater er løberens primære energikilde, så det er vigtigt at spise tilstrækkelige mængder af komplekse kulhydrater såsom fuldkorn, frugt og grøntsager. Disse giver både energi og fiber, hvilket er godt for fordøjelsen.
25. **Proteiner:** Proteiner er vigtige for muskelopbygning og restitution efter træning. Kilder til protein kan omfatte magert kød, fisk, bælgfrugter, mejeriprodukter og plantebaserede proteinkilder som tofu og quinoa.
26. **Hydrering:** Det er vigtigt for løbere at opretholde tilstrækkelig hydrering før, under og efter løb. Drik rigeligt med vand gennem dagen og overvej at inkludere elektrolytter, især hvis du sveder meget under træningen.
27. **Tidspunkt for måltider:** Planlæg dine måltider, så du har tilstrækkelig energi til din træning. Et let måltid eller snack med kulhydrater og lidt protein 1-2 timer før din løbetur kan være gavnligt.

God søvn:

28. **Konsistens:** Forsøg at opretholde en regelmæssig søvnplan ved at gå i seng og vågne op på samme tid hver dag, selv i weekenderne. Dette hjælper med at regulere din søvnrytme.
29. **Komfortabelt miljø:** Skab et behageligt og afslappende sovemiljø ved at holde dit soveværelse mørkt, køligt og stille. Brug en behagelig madras og puder for at sikre en god søvnkvalitet.
30. **Stresshåndtering:** Praksis afslapningsteknikker som meditation, dyb vejrtrækning eller progressiv muskelafslapning før sengetid for at reducere stress og fremme søvn.
31. **Begrænsning af stimulanser:** Undgå at indtage koffein og andre stimulanser sent på dagen, da de kan forstyrre din søvn. Undgå også tunge måltider og alkohol tæt på sengetid.
32. **Skærmfri tid:** Undgå at bruge elektroniske enheder som smartphones, tablets og computere mindst en time før sengetid, da skærmens blå lys kan forstyrre din søvnrytme.

Ved at prioritere både god ernæring og tilstrækkelig søvn kan en løber optimere sin præstation, genopretning og generelle velbefindende.