

1.



Læg styrketræning til din løbetræning

- og bliv bedre i det lange løb

Styrk dine muskler – så kan du forbedre dine løberesultater og forebygge skader.

I mange år var det god latin at styrketræning gjorde os langsomme. I dag er den myte aflivet. Styrketræning af benenes store muskler (lår og baller) har nemlig i adskillige videnskabelige forsøg vist sig at forbedre kroppens evne til at gøre os både hurtigere og mere effektive når vi løber. Stærke, veltrænede muskler arbejder ganske enkelt mere økonomisk ved en given hastighed, dvs. kroppen forbruger mindre energi ved samme intensitet. Og når du forbruger mindre energi, kan du løbe længere og/eller hurtigere før trætheden sætter ind. Man siger at løbeøkonomien er forbedret.

Der er flere fysiologiske forklaringer på hvorfor styrketræning forbedrer vores løbeøkonomi. Vores muskelfibre kan grundlæggende deles op i hurtige og langsomme fibre. Under løb er det primært de lang-

somme og mest udholdende fibre vi benytter os af. Styrketræning med høj belastning og hurtige bevægelser stimulerer primært de hurtige fibre, men denne træningsform giver alligevel mening for løbere, fordi den også i høj grad påvirker og effektiviserer vores nervesystem. I landingen i forbindelse med hvert skridt vil et mere effektivt nervesystem hurtigere registrere den kraft foden rammer underlaget med, og dermed hurtigere aktivere de muskler der skal støtte benet og sende os videre i bevægelsen. Med andre ord spilder vi mindre tid og energi i landingen og får en bedre afvikling af løbet.

Forebyg skader

Det er en kunst at balancere imellem at træne intensivt og samtidig undgå skader. Her kan styrketræning forbedre musklernes og senernes evne til at klare den hårde belastning som løbet udsætter benene for. Men samtidig skal du være opmærksom på at styrketræning også er en ekstra belastning for kroppen og derfor kræver en rolig opstart, kvalitet i træningen og tilstrækkelig hvile, hvis du vil opnå maksimalt udbytte og undgå skader.

Sådan kan du styrketræne

Det bedste resultat for ben og hofter får du ved at træne eksplosiv styrke, hvilket vil sige musklernes evne til hurtigt at udvikle kraft (som i fx hop, afsæt osv.). Supplér med eksplosiv styrketræning af overkroppen, udholdenhedstræning for kropsstammens muskler, samt eccentric træning (hvor musklerne styrkes under forlængelse) for hasemuslerne. Sidstnævnte har nemlig vist sig at forebygge fiberskader.

Du kan opnå styrkeforbedringen både gennem traditionel apparatræning i et fitnesscenter og gennem mere funktionelle øvelser, hvor bevægelserne ligger tæt på dem vi udfører ved løb. Sidstnævnte er mest velegnede når det gælder den eksplosive træning. Her på siderne ser du eksempler på styrketræning som du hurtigt og effektivt kan udføre hvor som helst undervejs på din løbetur.

NB: Når man træner eksplosivt, skal man være ekstra opmærksom på at udføre øvelserne korrekt og at starte forsigtigt op. Risikoen for skader er nemlig større end ved almindelig styrketræning.

2.



3.



LØB BELASTER BENENE

Løb er en meget ensidig belastning af særligt knæ og underben. Hvert ben modtager på en 10 km-løbetur gennemsnitligt 3500 stød, der hver især svarer til 2-3 gange din kropsvægt. Løb derfor i starten væsentligt kortere ture end du plejer, de dage hvor du indlægger styrketræning. Alternativet kan blive overbelastningsskader og en tur forbi idrætsfysioterapeuten. Brug hellere fysioterapeuten forebyggende til at hjælpe dig med vurdering og vejledning hvis du har tendens til overbelastningsskader.



ØVELSE <i>Primære muskler</i>	SÅDAN GØR DU	UGE 1-3	UGE 4-6	UGE 7 OG FREMEFTER
1. Løbespring (laves gerne på lille bakke) <i>Ben og baller</i>	Lav lange løbeskridt hvor du fokuserer på at løfte knæene højt og lave aktiv fodafvikling.	6-8 spring med fokus på god teknik. Gå tilbage og lav endnu 6-8 spring.	3x8 spring . Gå tilbage mellem hver serie. Fokus på at komme så langt som muligt hver gang.	3x10 spring. Jøg roligt tilbage mellem hver serie. Fokus på at komme så langt som muligt hver gang.
2. Frøhop <i>Ben og baller</i>	Stå med benene bøjet i ca. 90 gr., knæene peger lige ud over fødderne. Stræk hurtigt knæene - op til opret position.	Lav et højt, kraftfuldt hop lige op i luften. Hold evt. fast i et gelænder for at holde balancen. 10 gentagelser, 3 gange.	Hop denne gang kraftfuldt fremad. 5 gentagelser, 3 gange.	Lav 3 spring fremad som en frø. Gentag 3 gange. Gå tilbage mellem hver serie. Fokus på at komme så langt som muligt hver gang.
3. Nordic hamstring <i>Hasemusler</i>	Stå på knæ, på blødt underlag. Ret ryggen og stræk hoften. Få en makker til at holde fast i dine ankler. Læn dig roligt fremad ved at holde igen med baglårets muskler.	Læn dig fremad indtil det ikke længere er muligt at holde igen. Tag fra med armene og læg dig på maven. 2x3 gentagelser med en lille pause mellem hvert sæt.	Som uge 1-3. Forsøg at holde igen i 6-8 sekunder. Lav 3x3 gentagelser med en lille pause mellem hvert sæt.	Læn dig fremad i 3-4 sekunder og vend tilbage til startpositionen kun ved brug af baglårets muskler.
4. Planke <i>Kropsstammens muskler</i>	Stå på underarme og tæer. Fokus på en ret ryg.	Hold positionen i 3x10 sekunder. Hold pause i 15 sekunder.	Hold positionen i 3x20 sekunder Hold pause i 15 sekunder.	Hold positionen mens skiftevis højre og venstre fod løftes fra underlaget. Fokus på ret ryg.
5. Dips <i>Arme/skuldre</i>	Placer dig med ryggen til en bænk, hænderne på sædet og benene strakt foran dig.	Bøj roligt i armene indtil albuerne når en vinkel på 90 gr. Stræk igen armene indtil startpositionen 3x8 gentagelser med lille pause mellem hvert sæt.	Som uge 1-3 men fokus på at bøje armene langsomt og derefter hurtigt stræk tilbage til startpositionen. 3x8 gentagelser med lille pause mellem hvert sæt	Som uge 4-6 Denne gang 5 gentagelser hvor højre henholdsvis venstre fod er løftet fra underlaget.



Du kan læse mere om "Powertræning" og få input til din løbetræning på www.krop-fysik.dk