

Løb, det skal du vide!

Løb er en af de mest tilgængelige og effektive motionsformer – det styrker både krop og sind. Det forbedrer kondition, søvn, humør og immunforsvar. Det hjælper til sunde vægttab og øger energiniveauet.

Skader skyldes sjældent én bestemt måde at løbe på. Undgå at tro på gamle myter – fx at løb er dårligt for knæene, eller at du skal have en dyr og speciel løbesko. Din risiko for skader afhænger mest af, hvordan og hvor hurtigt du øger træningen. Uanset om du lander på hælen eller forfoden, pronerer eller ej, er det ikke afgørende for, om du får ondt. Kroppen er god til at tilpasse sig, hvis du øger mængden stille og roligt.

Samtidig viser forskning, at vi ikke behøver at bekymre os så meget om løbestil, fodstilling eller sko – det vigtigste er, hvordan vi gradvist vænner kroppen til belastningen.

Vælg løbesko ud fra, hvad der føles naturligt og behageligt for dig og udskift dem når de er for slidte.

Vil du i gang med at løbe, så start langsomt – fx med gang og korte løbeintervaller – og øg gradvist. Et 10-12 ugers program frem mod 5 km med 2-3 ugentlige ture er et fornuftigt udgangspunkt (se vedlagte løbeprogram på hjemmesiden). Løb bør ikke gøre ondt, men lidt ømhed kan være okay. Hviledage imellem løbedagene er vigtigt, så kroppen kan tilpasse sig og blive stærkere. Træn efter dagsform, og husk: Det må gerne være sjovt!

Styrketræning og variation i træningen kan forebygge skader og forbedre præstationen.

Konklusion: Løb er sundt, trygt og enkelt. Lyt til kroppen, tag små skridt ad gangen, og husk, at det vigtigste er at komme i gang.