

**Tvivler du?
Så se her, hvorfor løb er noget for dig.**

12 GODE GRUNDE TIL AT LØBETRÆNE

DEN DAG, DU BESLUTTER DIG FOR AT SNØRE LØBESKOENE OG FOR ALVOR GÅ I GANG MED AT LØBE, HAR DU SEJRET PÅ FLERE MÅDER. DU VIL BLIVE GLADERE, STÆRKERE, SUNDERE, FRISKERE OG FÅ MERE LYST TIL SEX.

1. MUSKLERNE BLIVER STÆRKE

Hver træningspas er med til at gøre dine muskler, knogler, ledbånd og sener i benene stærkere. Knoglerne bliver kraftigere for at klare stødene, når du rammer underlaget. Senner og knoglehinder forstærkes for ikke at rive sig løs. Ledbåndene og musklerne bliver stærkere for at klare strabadserne.

2. HUMØRET STIGER

Løb nogle gange om ugen, og du vil formentlig opleve, at du får mere overskud og bliver mere positiv, gladere for dig selv og dit liv. Andre vil også bemærke, at du er mere omgængelig end ellers. Undersøgelser viser nemlig, at løbere er mere tålmodige, afbalancerede, optimistiske og gladere for sig selv end ikke-løbere.

3. DU SOVER BEDRE

Du sover ganske enkelt bedre efter en dag, hvor du har været ude at bruge din krop, klaret hjernen og få masser af frisk luft. Nu er kroppen også træt og ikke kun hovedet efter en lang arbejdsdag.

4. STYRK DIT IMMUNFORSVAR

Er du træt af de evige bakterie- og virusangreb? Så kan løb være løsningen. Undersøgelser viser nemlig, at en halv times løb ca. hver anden dag er med til at styrke dit immunforsvar, så du bliver bedre til at modstå alt fra forårskølelser til hjertekar-sygdomme. Men du skal ikke overdrive løberiet. Hardcore-motion kan virke lige modsat, fordi din krop ikke får tid til at komme sig over strabadserne.

5. DU STRESSER AF

En løbetur er ren afstresning. Der frigives endorfiner, kroppens eget lykkehormon, der resulterer i øget psykisk velvære. Endorfiner er både stress- og smertedæmpende og forstærker kroppens immunforsvar. Du kan også bruge løbeturen som værdifuld egen-tid, helt fri for forstyrrelser, hvor du kan koble helt af.

6. SEXLIVET FÅR ET PIFT

Hvis du er skruet sammen som de fleste, vil dit sexliv få et ekstra pift, når du begynder at løbe. Under løb udskiller din krop afstressende stoffer. Og løb gør både din krop og selvtillid godt. Alt sammen er med til at tænde lysten. I sexundersøgelser fortæller folk, at deres partnere er blevet mere tiltrækkende og fyrlige, efter at de er begyndt at løbe.

7. NYT LUFT TIL LUNGERNE

Dine lunger er ikke, hvad de har været. I hvert tilfælde ikke, hvis du har rundet de 25. Fra den alder bliver lungernes evne til at optage ilt nemlig støt og roligt dårligere. Den udvikling kan du ikke stoppe helt. Men du kan styrke dine lunger mærkbart ved at lufte dem igennem på en løbetur.

8. DU FÅR ENERGI

Energi avler energi. En løbetur styrker kroppen, klarer hjernen, giver dig overskud og gør dig frisk samt forøger din koncentrationsevne - alt sammen noget, der giver energi.

9. DU BLIVER KREATIV PÅ JOBBET

Har du travlt på jobbet, vil en halv times løbetur formentlig være en bedre investering end en times overarbejde. Flere undersøgelser tyder nemlig på, at din kreativitet og klarsynethed stiger, når du dyrker motion. En hurtig løbetur lader de mentale batterier op og giver ny inspiration.

10. DU FORBRÆNDER FEDT

Løb er en af de absolut mest effektive motionsformer, hvis du drømmer om at smide et par kilo eller fem. Hvis du varierer din træning, så du nogle dage løber kort og hurtigt (fx intervaltræning) og andre dage løber længere og i et mere adstadigt tempo, vil din kalorieforbrænding være i top. Løb er i sig selv en caloriesluger. Og variationen sikrer, at kroppen ikke når at tilpasse sig, men hele tiden brænder flest mulige kalorier af.

11. STYRKER DIT HJERTE

Hver tredje af os risikerer at dø af en hjertesygdom. Men hvis vi bare bevæger os en lille smule mere, falder risikoen markant. Når du løber, bliver dit hjerte stærkere, fordi du her tvinger det til at pumpe ekstra blod rundt i kroppen. Og så falder dit blodtryk også.

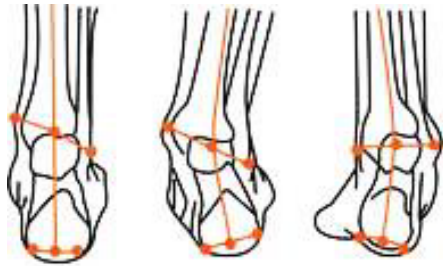
12. GIVER BEDRE BALANCE

Når du løber, er der livlig gang i kommunikationen mellem dine muskler og hjerne. Det er med til at udvikle nervebanerne mellem hjernen og musklerne, så du får en bedre finmotorik og balance.

FIND DIN EGEN LØBESTIL

Du skal have et par gode sko, der passer til dine fødder, så er det en god ide først at finde din egen løbestil og så kan du købe sko herefter.

Min løbestil



Neutralløber Overpronationsløber Supinationsløber

Neutraløber = lander på ydersiden af hæl og ruller lidt indad og afsætter på tæer.

Pronationsløber = lander på indersiden og ruller udad på forfod.

Supinationsløber = du lander meget på ydersiden.

Neutral løberen Er du neutral løber, vil din fod hverken vrikke indad eller udad. Du vil kunne se på dine gamle sko, at du slider på ydersiden af hælen og du lave en lille rullebevægelse indad med din fod. Med neutralskoen vil du få en sko med rigtig god stødabsorbering, men uden den lidt mere hårde stabiliserende kile indvendigt på skoen som er nødvendigt hvis du var pronationsløber.

Overpronations løberen Er du pronationsløber, vil din fod have tendens til at vrikke indad på foden når du løber. For at undgå denne indad vridning og begrænse den indadvinkling i foden, kræver det en sko som har en stabiliserende kile indlagt i mellemsålen på indersiden af skoen, som typisk er en grå farve.

Supinations løberen Er du supinationsløber, vil du lande meget på ydersiden af din fod og forblive der i hele standfasen. Det kræver en sko med en god stødabsorbering. Der er kun ca. 5 % der har supination.

Din fodbue fortæller om din løbestil



Har du en stejl fodbue, høj svang, og vrikker du meget udad når du går eller løber er du supinations løber.

Har du en normalt afrundet fodbue og står din ankel lige når du ser den bagfra er du neutral løber.

Er din du plattfodet og vrikker din ankel indad når du går eller løber overpronerer du.

Gode råd om løbesko

Løbesko bør udskiftes når den sorte belægning på sålen er slidt tyndt (ca. 1-2mm).

Køb sko efter dine fødder og ikke efter design og farver.

En løbesko skal føles stabil, når du går ned i knæ og vrikker ud og indad og sidde fast omkring foden, uden at trykke på storetåen. Få altid skoen et halvt nummer for stor da vores fødder udvider sig når de bliver varme.

Nybegynderen der vil i gang..

Jeg har ikke fået trænet regelmæssigt i en lang periode, men har fået lysten til at være mere aktiv og forbedre min sundhed, vil derfor gerne vil begynde at løbemotionere helt fra begyndelsen.

Jeg ser mig selv starte med løb som helt nybegynder men med mod på at forbedre min kondition og måske tabe mig lidt.

Hertil skal du have et løbeprogram.

Løbeprogram

Med dit løbeprogram skal du for at få en sikker fremgang for hver uge der går, følge programmet enten 1, 2 eller 3 gange om ugen alt efter målsætning og motivation.

Træningsprogrammerne er lavet så du bygger din form stille og roligt op. På denne måde undgår du at blive overbelastet, særligt i starten. Det er vigtigt ikke at lægge for hårdt ud og træne mere end programmet siger. Med op til 3 gange træning om ugen, vil du helt sikkert hurtigt mærke fremgang.

Når du starter i 3 km eller 5 km gruppen, skal du gå i starten med rask tempo og når du har gået det du skal, starter du med løb i det tempo som du kan holde til i de minutter som du skal løbe. Derefter går du igen i rask tempo indtil du skal løbe igen.

I de træningsprogrammer hvor der er løb fra starten af, finder du det tempo som du kan holde hele vejen med de kilometer du skal løbe.

Husk efter din træning at drikke noget væske.



*Fjerritslev
Trimklub*

☺ ☺ Vi løber i trimklubben hver søndag formiddag kl. 9.30 ☺ ☺