



*Gratis ebog*

# Sådan kommer du i gang med at løbe

Kan hentes her  
<https://stahel.dk>

## Sådan kommer du i gang med at løbe

Hvis du gerne vil træne dig op til at kunne løbe, er der flere ting, du kan gøre for at nå dit mål. Om dit endemål er 1 km, 5 km eller et 10 kilometers løb – eller om det simpelthen bare er at komme i gang med at løbe, så er der nogle trin, du kan følge.

De ting, jeg ridser op i det følgende, gælder i og for sig, uanset hvad din aldersklasse er. Man bliver ikke for gammel til at løbe, lunte, jogge eller evt. at lave hurtiggang. Og det er bestemt muligt at lægge en plan, så man sikrer sig succes

Gang og løb er jo noget af det bedste og mest grundlæggende konditionstræning for kroppen. Det samlede system, der har med hjerte, lunger, blodkar og åndedræt bliver styrket. Og det er en af de vigtigste redskaber i at holde hjerte-kar-sygdomme fra døren.

Dit hjerte er sådan set ligeglad, hvor du løber, og du behøver ikke nødvendigvis løbe i naturen, selvom det jo er rigtig rart. Det er faktisk lige så effektivt at løbe på et løbebånd i et træningscenter eller hjemme. Der er lidt affjedring i et løbebånd, som kan være gavnligt for nogle – og man undgår at skulle løbe i kulde og regnvejrr.

Det er altid muligt at lægge en plan,  
så man sikrer sig succes

Denne lille vejledning om at komme i gang med løb er delt op i nogle afsnit. De handler om flg.:

- Planlægning og strategi
- Tålmodighed - gå langsomt frem
- Udstyr og hjælpemidler
- Løbeteknik
- Skader, skavanker og overvægt
- Styrketræning, fif og tricks

## **Planlægning og strategi**

Tag et kig på din kalender og se, hvilke dage, du kan sætte af til at arbejde med dit løb, der jo ofte starter med mest gang. Overvej, om du kan bruge de næste 10-12 uger systematisk på at komme ind i løbet og hvilke dage, det konkret skal være.

Du skal nok regne med at skulle ud mere end én gang om ugen, hvis det skal give noget. Hvis du er vant til at gå ture i forvejen, er det tip-top – for så kan du starte med at lægge lidt lunteri ind i slutningen af dine gåture.

Hvis du ikke er vant til at bevæge dig i løb, så sæt omkring 10-20 minutter af pr. gang i starten. Med tiden vil det justere sig, så du bruger så lang tid, som du nu kan og vil. For nogle er det fint at slutte ved 5 km – andre ønsker at løbe et halvmaraton og andre igen er glade for bare at kunne løbe 2 km, ikke mindst hvis udgangspunktet er et nulpunkt eller skader og skavanker. Målestokken er dig og din krop. Og hvis du ikke kan løbe mere end 100 meter, så skal du bare blive ved med det. Hvor mange gange kan du løbe 100 meter i løbet af en uge? Prøv at tælle det sammen og se, hvad det bliver til.

Og ellers, så lav gerne en træningsplan, der passer til din tid og evne til at træne. Du kan for eksempel træne 2, men gerne 3 gange om ugen, hvor du gradvist øger din udetid og herunder din løbetid hver uge.

---

*Husk, du skal ikke stå til regnskab over for andre end dig selv – og hvert fremskridt du gør, er bedre end ingenting*

---

Og hvis du synes, at det hele bliver for teknisk og du ikke orker at følge løbepåbuds, så kan du bruge verdens nemmeste taktik: gå og løb – gå og løb – gå og løb, sådan som din krop nu vil være med til det. Sæt din løbetid op, jo mere trænet du bliver. Til sidst går du formentlig ikke mere.

### **Tålmodighed - gå langsomt frem**

Hvis du ikke er vant til at løbe, er det smartest at begynde med gå/løb-intervaller. Du kan for eksempel starte med at gå i 5 minutter og derefter jogge i 1 minut, og så gentage dette i 10, 20 eller måske 30 minutter. Efterhånden som din kondition bliver bedre, kan du gradvist øge din løbetid og sænke din gåtid.

Verdens nemmeste taktik hedder:  
gå og løb – gå og løb – gå og løb  
Den taktik kan alle følge

Husk på, at de fleste programmer, der opererer med at træne sig op til at kunne løbe eksempelvis 5 km, opererer med en tidsramme på omkring 3 mdr. Det tager tid, og det

gør det bl.a. fordi den bedste strategi er den, der får dig igennem uden at du får skader eller mister modet. Og dét kræver tid og en tålmodig fremgangsmåde.

Hvis du oplever skader eller får smerter, så gå et skridt tilbage i din plan og undlad at presse noget igennem. Hold løbefri en dag eller to og genoptag planen, når du føler dig

klar.



---

*Den bedste strategi er den, der får dig igennem, uden at du får skader eller mister modet*

---

Husk at smerter og ømhed er to forskellige ting. Ømhed i fx lægmusklerne eller lårmusklerne er ikke farligt; og det er heller ikke fysisk farligt at løbe og jogge, selvom man har lidt ømhed tilbage fra den sidste gang. Det er dog vigtigt, at du giver kroppen tid til restitution.

Smerter derimod kan sætte sig som irritation og småbetændelser rundt omkring led og bindevæv. Hvis du oplever en sviende smerte omkring dine led eller for eksempel har smerter i hoften, når du ligger ned, så kan det være, at det ikke er tilstrækkeligt med en til to dages pause. Og hvis det bliver ved, så søg læge.

Men husk, at der ikke eksisterer nogen regler om, at man eksempelvis ikke må løbe hver dag. Hvis din krop kan følge med, så er det faktisk også i orden at løbe 5 km hver dag.

## Udstyr og hjælpemidler

Det vigtigste udstyr er nok dine sko. Du er nødt til at have eller investere i et par løbesko. Der er ikke noget så cool som et par gode sko og det vil med stor sandsynlighed være en fornøjelse for dig, hver gang du snører dem. Hvis du har skavanker af en art eller måske

nedfalden forfod eller andre besværligheder, så kan et indlæg være den forskel, der får dig ud at gå og løbe.



Hvis du er tech-mindet, så brug evt. en træningsapp eller tracker (måske dit ur) til at registrere din træning og måle din fremgang.

Det kan hjælpe dig med at holde dig motiveret at se, hvordan du forbedrer dig over tid. Hvis du løber med pulsbælte, så vil du også kunne se, hvordan din kondition forbedres med tiden. Konditionsforbedringen kan man se på flere måder. Én af dem er, at din krop vil blive mindre belastet af samme indsats, jo mere trænet du bliver. Det betyder for eksempel, at det med tiden kan tage længere tid, inden du når den højeste puls under et løb og du kan bedre holde ud at være forpustet. Det kan også betyde, at du bedre kan holde ud at løbe, mens din puls er høj og dit hjerte hamrer afsted. Det er i øvrigt ikke farligt, når man kan mærke sit hjerte hamre derudaf.

Det kan endvidere betyde, at din pulsrestitution bliver bedre i løbet af både ét, to eller tre minutter efter et løb. En god pulsrestitution betyder, at dit hjerte hurtigere kommer tilbage til sin normale tilstand og normale måde at slå på, jo mere trænet du bliver.

## Løbeteknik

Man kan bruge lang tid på de tekniske aspekter af løb og din løbestil. Her får du et par hovedpointer.

Hold din nakke neutral under løb, så du ikke overbelaster nakken; dvs. kig nogenlunde lige ud og ikke for meget op eller ned. Du skal jo ikke løbe med nakken eller halsen, så find den position, hvor dit hoved følger naturligt med resten af kroppen. Menneskets evolution har gjort os til formidable løbere, der kan løbe samtidig med at vi kan orientere os frit i terrænet. Du kan evt. filme dig selv, mens du løber forbi (eller få en kammerat til det), hvis du har en mistanke om, at der er noget i din kropsholdning, der er mindre optimalt.

Skuldrene skal ned, hvor skuldrene skal være. Man kan nemt komme til at løfte sine skuldre en smule op, mens man løber. Så eksperimentér lidt undervejs, hvor den mest afslappede position for dine skulde og arme er. Hold hænderne afslappede og læg mærke til, hvis du begynder at knuge eller knytte dem, hvilket ikke er nødvendigt.

Tag korte løbeskridt - hellere korte end lange. Antallet af skridt du tager pr. minut måles i dét, der hedder kadence. Der er ingen fordel i at have en kadence med få skridt pr. minut; det er nemlig ikke bedre at tage lange skridt. Det er faktisk løbeøkonomisk at tage mange skridt.

Der er diskussioner om, hvorvidt det er dårligt at ramme med hælen først i hvert skridt, eller om man skal sigte efter at ramme midtfods eller forfods i hvert nedslag. De fleste, som går i gang med at løbe, løber på deres 'egen' måde, ofte som de gjorde som børn. For langt de fleste virker dette også udmærket. Hvis du oplever problemer med din fodstilling og løbestil mht. fodens placering, når du lander på underlaget, så overvej at tage kontakt til en løbecoach. Samme råd vil jeg give, hvis du spekulerer på at skifte til en naturlig løbestil, fladfodsløb, barfodsløb og den slags for at forbedre din performance – for så er du nok allerede længere end målet er for denne e-bog.



I din krop kan der opstå det, man kalder iltgæld, hvis du ikke kan optage ilt nok til at tilfredsstille musklernes behov.

Under fysisk aktivitet producerer musklerne energi og under denne proces forbruger de ilt. Hvis du starter med at presse dig selv for meget og løbe for hurtigt allerede fra første skridt, så når kroppen ikke at levere tilstrækkeligt med ilt til musklerne til at opretholde energiprocessen. Der ophober sig med andre ord en "gæld" af ilt, der skal betales tilbage senere. Og du bliver vanvittigt forpustet og får åndenød.

Derfor: læg ikke for hårdt ud! Også af denne grund er det godt at starte med at gå, dernæst lunte og dernæst løbe.



## Skader, skavanker og overvægt

Oftede har folk med gigt og slitage i eksempelvis knæene bekymringer om, hvorvidt de overhovedet bør gå, løbe og jølge. Det er sådan, at gigt og slitage er en proces, der går ganske langsomt og tager flere år - og det betyder heller ikke, at du er skal sidde stille fra nu af. Bevægelse af kroppen og leddene vil aktivere den ledvæske, du har omkring leddene og det er i sig selv gavnligt ved slitage- og gigttilstande.

Hvis du har slidgigt, så kan du evt. prøve GLA:D-træning sammen med anden bevægelse. Gigtforeningen, som du finder på nettet, har flere gode instruktionsvideoer og har også fine afsnit med gode motionsformer for folk med gigt.

Bevægelse som for eksempel hurtig gang, luntning eller stavgang kan være vejen frem. Der er i udgangspunktet ikke noget til hinder for, at man skulle kunne løbe, selvom man har slidgigt i knæene - det er graden af smerter, der afgør, hvor langt du kan komme.

Hvis du har leddegigt og prøver at leve antiinflammatorisk, så husk også, at en antiinflammatorisk livsstil ikke alene handler om kosten. Motion er virkelig vigtigt, da al bevægelse har en positiv indvirkning på den inflammation, der opstår i kroppen ved leddegigt.

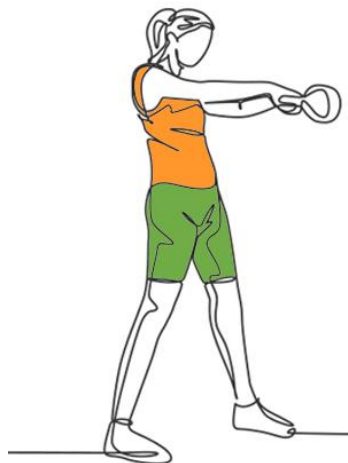


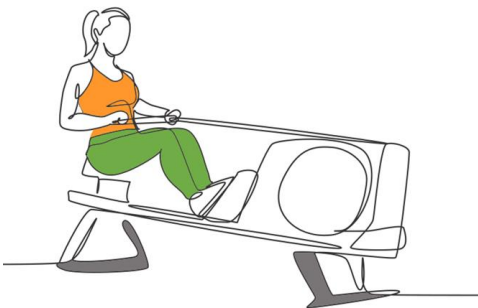
Hvis du er overvægtig, så er der formentlig en grænse for din vægt og BMI, hvor det kan blive for stor en belastning for kroppen at løbe og konditionstræne. Overvægt og et meget højt BMI kan jo øge risikoen for skader på led og muskler og kan gøre fysisk træning mere udfordrende. Men der er også sådan, at folk med meget overvægt ofte er stærke i forvejen og bærer kroppens vægt rundt ved bevægelse og gang. Et godt råd kan være at starte med at sætte det daglige antal af skridt op. Hvis du for eksempel kan gå 2.000 skridt mere om dagen uden smerter og gør dette systematisk dagligt i en måned, så vil jeg garantere dig, at du efter en måned både har forbedret din kondition og styrket dine led og dit bindevæv.

Der er ofte flere muligheder for gang og bevægelse selv for folk med barrierer, forhindringer og skavanker. De fleste kan godt komme ud at gå eller lunte uanset vægt og andre skavanker – og hvis du er i tvivl eller har store skavanker, så kan det være en god idé at konsultere en læge. Din læge vil uden tvivl gerne hjælpe dig i gang!

### **Styrketræning, fif og tricks**

Hvis du inkluderer noget styrketræning i din træning, kan det hjælpe med at styrke de muskler, der bruges, når du løber. Du kan styrke ben- og core-musklerne, men det kan også være en idé at arbejde med dine arme og nakke/skuldre, altså hele overkroppen. Du vil kunne opnå mere hurtighed og udholdenhed i benene og kroppen, hvis du træner styrke på dage, hvor du ikke løber og jogger.





Du kan naturligvis også benytte andre måder at styrke din kondition på. For eksempel er roning en af de bedste konditionsforbedrende motionsformer, der findes. Hvis du kan se dit snit til at tage en rotur på en romaskine nede i træningscenteret, så gør det – det er uovertruffent og vil hjælpe på din forpustethed, når du løber i naturen.

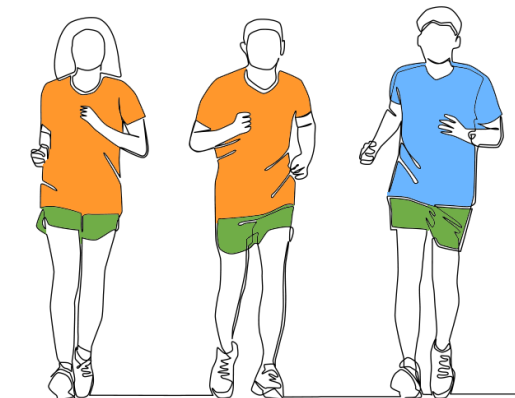
Romaskinen kan også være din redning hen over vinteren, hvis du holder pause med dit løb eller lunteri pga. vintersæsonen med dårligt vejr og temperaturer omkring frysepunktet. En cross-trainer (en elliptisk træner) kan også være vejen frem i vinterperioden. Både en romaskine og en cross-trainer nedsætter i belastningen på dine led og kan være god konditionstræning for folk med gigt og ledsmerter.

Den forpustethed som du oplever, er i øvrigt ikke farlig. Jo mere man øver sig i at kunne acceptere sin forpustethed, jo nemmere vil det være for dig at acceptere den distance, du kan gennemføre. Ofte vil det såmænd være forpustetheden, der sætter begrænsningen for, hvor langt du kan gå, løbe eller lunte. Husk, det er ikke farligt at blive forpustet – det opleves bare ubehageligt, specielt i starten.



Prøv også gerne at strække ud efter din træning for at mindske risikoen for skader. Dynamiske udstrækninger, hvor du bevæger dig i blide bevægelser og strækker din baglårsmuskler, underben og andre steder, vil styrke dit bindevæv.

Prøv at variere din træning ved at løbe på forskellige underlag. Det kan hjælpe dig med at holde dig motiveret og undgå skader fra overbelastning. Det styrker også balanceevnen og orienteringsevnen.



For nogen er det rigtigt rart at løbe med musik i ørerne. Det hjælper med at holde en bestemt hastighed og afleder tanker fra overdreven opmærksomhed på, hvordan man nu har det undervejs.

Løb evt. med en træningsmakker

At have en træningsmakker kan hjælpe med at motivere dig og gøre bare træningen mere sjov.

Du kan også overveje at tilmelde dig en lokal løbeklub eller begynde at træne til et 5 kilometerløb som for eksempel Royal Run, Kvindeløbet og andre løb, da det kan give dig et konkret mål at arbejde henimod.

Intervaltræning (gå-løb-gå-løb) er en effektiv måde at komme i gang og øge din udholdenhed og styrke på. Men intervaltræning har faktisk sin berettigelse hele tiden. Når man er blevet mere øvet, så er intervaller, hvor man skifter mellem at jogge i adstadigt tempo og at sprinte et interval så hurtigt man kan, helt forrygende til at booste din kondition og øge din hurtighed.

---

*Husk at det er vigtigt at lytte til sin krop, træne gradvist og få tilstrækkelig hvile og restitution. Med tiden vil du sandsynligvis opleve, at du kan løbe længere og længere, og måske endda opbygge din udholdenhed til at løbe adskillige kilometer uden stop*

---

Annie Stahel [annie@stahel.dk](mailto:annie@stahel.dk)



**anniestahel**  
Fitness for voksne

Og for guds skyld: Lad ikke alderen eller andre faktorer stoppe dig - der er så mange høflighedshensyn og undskyldninger, man kan gøre brug af og som stopper én i at passe på sin krop. Jeg plejer at sige: bare giv den gas og se dig ikke tilbage!

Find os på Facebook i gruppen [Fitness for voksne kvinder](#). Eller på instagram [anniestahel](#)  
Læs også min bog **Træningsbog for voksne kvinder – nye muligheder for udvikling, motion og selvomsorg**, som du finder på Muusmanns Forlag og hos Saxo.com