

# FÅ NU DE LØBESKO PÅ

Skrevet af: Gert Friis

Skrevet til Vores Avis 2018/19

Så sidder du så der et par uger efter de velmente nytårsløfter, og løbeskoene fra sidste års juleaften har stadig kun været i brug under et par spadsereture på de søndage med allermost energi, når Vaps skal luftes. Kæresten har måske gentagne gange kærligt drillet med, om det løbesnak kun er i munden. Lysten er der godt nok... i hvert fald til at komme i bedre form og smide de 10 drilagtige kilo. Fat mod... det er bestemt ikke raketvidenskab at blive løber.

Det første skridt er den lille snak, du skal have med dig selv; 'Hvad vil jeg med det her løberi og hvor motiveret er jeg?' Hvis det mest er omgivelserne, der gerne ser dig som løber, og du ikke rigtigt føler for det, så find noget andet at bruge din energi og tid på. Der er bestemt ingen grund til at samle på kuldsejlede projekter. Men hvis du føler lysten og motivationen til at blive løber, så er det bare at få snøret skoene og komme i gang.

Er du rask og ikke alt for overvægtig, er der ingen grund til at starte løbetræningen med en lægekonsultation. Men ellers er det en god ide lige at få grønt lys fra din læge. Det er ikke ligegyldigt, om du har en længere karriere som fodboldspiller eller fortrinsvis har dyrket sport liggende på sofaen foran

tv'et. Men det er altid godt at tænke på, at du skal kravle, før du kan gå.

En generel begynderfejl er, at mange løber alt for hurtigt, og så ryger den løbelyst. Start med at gå 5 minutter og løb/lunt så 2 minutter. Stop længe inden du hoster lungerne op eller er ved at falde i din tunge. Efter et par omgange på den måde har du en fornemmelse for, hvad du kan. Hvis det føles alt for let, skal du måske løbe 5 minutter og gå 2 minutter. Hvis du ikke kan løbe 2 minutter, så løb i stedet et minut og sænk farten.

Cirka 20 minutter i alt de første gange. 2-3 gange om ugen og suppler gerne med andet motionshalløj. Det kan ikke gå for langsomt eller være for lidt løb i starten. Find niveauet og så skal fremgangen nok indfinde sig. Øg langsomt tid/distance! En tommelfingerregel siger, at du ikke skal øge mere end 10 % om ugen. Det går rimelig hurtigt med at forbedre konditionen. Altså responderer hjerte og lunger hurtigt på indsatsen. Muskler, led og bindevæv skal derimod have noget længere tid til at vænne sig til den nye udfordring. Derfor pas på med for hurtig fremgang, hvis du vil løbe udenom skaderne.

Det kan være svært at holde igen, når du endelig er kommet i gang. Men husk, at det er en helt ny måde, du behandler din magelige krop på, og den kan godt finde på at protestere i starten. Et realistisk mål for de fleste

er at kunne løbe 5 km i løbet af tre måneder i et roligt tempo. Glem de der væddemål om en halvmaraton til sommer.

Mange har det bedst med et fast program, der sort på hvidt siger, hvor meget der skal trænes og øges. Find et enkelt program på nettet eller i en bog om løb. Programmer til begynderne kan desuden hentes til mobilen som en app fx 'C25K'. Endelig er en løbeklub et godt sted at søge råd. Men de fleste vil gerne være udover de allerførste løbeskridt før henvendelse til løbeklubben.

Kom du nu bare i gang. Jeg glæder mig til at se dig derude og måske byde dig velkommen i Skovløberne Rold om snart.

Næste gang kigger jeg lidt på nødvendigt og unødvendigt løbeudstyr.