

SÆT FARTEN NED OG DISTANCEN OP

Skrevet af: Gert Friis

Skrevet til Vores Avis 2018/19

Det har i en del år været god tone i seriøse løbekredse, at skal du blive en god løber, hedder det 'hurtigt, hårdt og kort'. Altså hårde træningspas med høj fart og begrænset længde. Løb med fare for at kaste op eller falde i tungen, som plejer jeg at kalde den slags træning. Det giver skam god mening at give den et ordentlig tryk på speederen, hvis man vil træne sin kondition i top, men det er bestemt ikke den ideelle træningsform for dig som motionsløber. Det med at hive de sidste procenter ud af hjerte og lunger er mest for dem, der løber de korte distancer op til 800 meter på konkurrenceplan. Os, der løber 5-10 kilometer eller de længere løb, har meget mere brug for en god udholdenhed.

Hvordan træner du så, hvis du vil være en sejtrækkende dieselmotor fremfor en Formel 1-racer? Du bliver glad nu, når jeg siger, at mantraet er 'fedtforbrænding'. Det er da et positivt ladet ord 'fedtforbrænding'. Prøv selv at sige det højt, mens du kigger ned på badevægten. Det er nærmest som om, nålen rykker lidt til venstre!

Når en utrænede løber går i gang med løbetræning, kommer det bedste brændstof fra kulhydrater. Det er det, vores forbrænding kan; forbruge det energi, der er blevet hældt

på tanken inden aktiviteten. Der er bare den hage ved det, at vi ikke har brændstof i form af kulhydrater til ret lang tids træning. Som utrænede løber går du nemt sukkerkold. Du kan faktisk møde 'muren' ret hurtigt i opstarten. Jeg husker for mange år siden, da jeg begyndte at løbe 10 kilometer plus. Jeg kunne gå fuldstændig død. Løb de sidste kilometer med madfantasier, der nærmest var stærkere end de lumre fantasier, jeg havde om naboens datter, da jeg var 15.

Du skal have gang i 'fedtforbrændingen', og det får du ved at løbe langsomt og løbe længere. Så lærer du din krop, at den har brug for mere brændstof end de to ostemadder, der befinder sig i dit forbrændingskammer. Så skal kroppen skal gå den tunge vej ned på lageret efter mere brændstof - her hedder brændstoffet 'fedt'. Det lager, der hos mange af os, er rigeligt fyldt. Det handler så bare om at få fat i det. Kroppen skal vænnes til, at du ikke kan nøjes med kulhydrater som forbrænding.

'Langt langsomt løb' er metoden. Der er en tilbøjelighed hos mange løbere til, at der skal løbes med fuld ild. Glem det; sæt farten ned og nyd det. I starten kan det godt føles hårdt på de længere distancer, navnlig hvis du, som jeg var, er et af de mennesker, der nemt går sukkerkold. Efterhånden som din krop lærer at forbruge fedt som energikilde, går det meget nemmere. Du kan desuden boo-

ste din fedtforbrænding ved at løbe på tom mave, men det kan for nogle være meget ubehageligt. Jeg løber sjældent sukkerkold nu. Løb så langsomt, at du kan tale ubesværet med dine medløbere. Eller løb et minut langsommere pr kilometer end du kan, når du giver den gas. Løber du med puls, så hold øje med pulsen og hold den nede. Hvis du f.eks. normalt løber med puls 160, sæt da pulsen ned til 135 og vær ikke bleg for at gå op ad bakkerne.

Det var lidt populære og hurtige regler for at løbe langsomt, men her i spatlerne er der ikke plads til at blive mere teknisk. Resultatet, i form af bedre fedtforbrænding = større udholdenhed, skal nok indfinde sig.

Jeg vil i et senere indlæg komme ind på metoder til at løbe langsomt og træne målrettet. Hvis du har lyst til at fordybe dig lidt i emnet, kan søgeord som 'Maffetone' og 'Heckelman-metoden' give dig spændende viden.

Altså på med løbegearet og lunt derudad. Nyd, at du forbrænder fedt, og at du ikke falder i tungen i dit forsøg på at hive de sidste kræfter ud af din forpinte krop. Løb ikke med fuld ild men med liv i gløderne!