

AF: ANDREA SEHESTED THOMSEN OG LENE LEBECH
 FOTO: ADOBE STOCK

LØB MED DIN KNOGLESKØRHED

Hvis du gerne vil i gang med at løbe, er maj måned et perfekt tidspunkt. Det er hverken for koldt eller for varmt udenfor, og munter fuglekvidder, lune solstråler og friske grønne blade er skønne sanseindtryk i det fri. Men hvad gør løb godt for? Hvordan kommer du i gang uden at få skader? Fysioterapeut Lene Lebech fortæller her om fordelene ved løb og giver 2 gode råd til at komme i gang.

Løb styrker knoglerne

Løb er en vægtbærende motionsform, hvor du løfter hele din kropsvægt skridt for skridt. Dermed udsætter du knoglerne for en masse små stød, der styrker knoglernes mineraltæthed og opbygger nyt knoglevæv.

Løb gør dig glad

Selvom det kan føles surt at løbe, gør det faktisk din hjerne glad. Når du løber, frigiver din hjerne endorfiner, og det skaber en behagelig følelse af glæde og velvære, der allerede kan mærkes lige efter løbeturen. Endorfiner udskilles også, når du har sex, griner eller er forelsket. Hvis du har svært med at komme i gang med at være fysisk aktiv, kan det hjælpe at huske på, hvor dejligt det føles efter træningen.

Løb forlænger livet

Når du løber, øges blodgennemstrømningen i hele din krop, og dit hjerte arbejder hårdt på at få ilt ud til alle blodkar og muskler. Det styrker hjerte, lunger og kredsløb, samtidig med at det sænker hvilepuls, blodtryk og kolesteroltal. Alt sammen sundhedsgevinster, der forlænger dit liv og reducerer din risiko for at udvikle alvorlige sygdomme. Kan du ikke løbe, så gå en tur i rask tempo og varieret terræn - og tag gerne stove med. ●



For hver kilometer du løber, får du ca. 500 stød i hvert ben. Og hver gang din fod lander på jorden, sker det med en kraft, der typisk er 3 gange større end din kropsvægt.

Kilde: Syddansk Universitet



••

”Det skal ikke gøre ondt at løbe! Får du smerter i ryggen eller andre steder, så fortsæt med nogle gode gåture i rask tempo.”

Lene Lebech, fysioterapeut

Riv ud
og gem

Løb er en større belastning for kroppen end gåture, og derfor skal du starte langsomt op. Her er Lene Lebechs 2 råd til, hvordan du kommer i gang.



Gode løbesko er vigtige, hvis du vil undgå skader!

1

FORBERED KROPPEN MED LANGE GÅTURE OG HOP

For at undgå skader skal din krop vænne sig til den belastning, som løb er, og det gør den bedst med gåture. Har du svær knogleskørhed (en T-score under -3.0), brud relateret til din knogleskørhed, et sammenfald eller andre gener i ryggen, så skal du gå forsigtigt til værks. Her bør du i samråd med en fysioterapeut lægge en plan for, hvordan du kommer i gang med at løbe.

Sådan gør du: Start med lange gåture i varieret terræn og med varierende intensitet, så du får pulsen op. Du kan vælge at supplere gåturen med 50 daglige hop på stedet, hvis det føles godt i kroppen. Vænn du din krop til lange gåture, høj puls og hop, bliver dit udgangspunkt for løb meget bedre. Husk også at træne dine ryg- og mavemusklér.



2

START LANGSOMT OP

Selvom det måske sætter din tålmodighed på prøve, er det vigtigt at starte langsomt op med løb, så du undgår skader og overbelastning. I begyndelsen er det en god idé at løbe korte distancer og skiftevis gå og løbe. Kroppens sener, led og knogler skal vænne sig til løb, og det kan godt tage lidt tid. Du skal regne med at bruge 12 uger på at vænne kroppen til løb.

Sådan gør du: Start gerne med at jogge lidt i løbet af en gåtur og byg derefter langsomt ovenpå. Prøv fx at løbe i 30 sekunder og gå derefter i 1-2 minutter. Dette gør du i 5-10 minutter. Når du kan mærke, at det bliver lettere, kan du forlænge turen lidt. Du kan også prøve at skruer op for det antal sekunder, du løber ad gangen, så du til sidst ikke behøver at gå undervejs. Sæt dig et realistisk mål – fx at kunne løbe i 15 minutter uden pause – og arbejd dig langsomt hen mod det.



FÅ PULSEN OP UDEN LØB

Du behøver ikke at løbe for at få pulsen op.
Deltag i vores webinar om pulstræning
tirsdag d. 14. maj kl. 17-18 og bliv klogere på pulsen.

