

VEJLEDNING TIL LØBEPROGRAMMER

Løb med Hjerteforeningens løbeprogrammer

Hjerteforeningen har i samarbejde med Hjertemotionsinstruktør og hjertefysioterapeut Dagmar Lybæk Sieg udarbejdet to forskellige løbeprogrammer:

5 KILOMETER PÅ 10 UGER

Programmet er udviklet til dig, der ikke er vant til at løbe, men godt kan gå 5-7km.

10 KILOMETER PÅ 10 UGER

Programmet er udviklet til dig, der minimum er vant til at løbe korte ture med 5-10 min sammenhængende løb, men har et mål om at kunne løbe 10 kilometer.

Træningsmængde

Hjerteforeningens løbeprogrammer er tilpasset sådan, at der er en fornuftig balance i, hvordan du gradvist belaster din krop, i takt med at den forbedrer sig. På den måde undgår du skader, og du kan samtidig opnå en relativt hurtig effekt på din løbehastighed og løbelængde.

Tempo – hvor hurtigt skal du løbe

Programmerne har primært fokus på at optræne dig til at kunne løbe en sammenhængende distance og forbedre din udholdenhed. Programmerne fokuserer derfor ikke på at øge din hastighed.

Dit løbetempo kan dog stadig godt blive bedre undervejs, men vi ved, at hastigheden (for høj hastighed) også er en væsentlig faktor ift. løberelaterede overbelastningsskader. Løbeprogrammerne er derfor planlagt, så du starter langsomt op, så dit bindevæv, led og muskler begynder at vænne sig til den belastning, som løb udsætter kroppen for. Derfor vil du hovedsageligt skulle løbe i et tempo, hvor du er let forpustet, men stadig har overskud. Det svarer til Borg 14-15. Læs mere om borgskalen nedenfor.

Se Borg-skalaen, der viser intensiteten i din træning.

Er du vant til at anvende pulsur, og kender du dine personlige puls-zoner og max-puls, kan du også bestemme din intensitet ud fra et pulsur.

Kroppens signaler – undgå skader

Det er vigtigt, at du lytter til din krops signaler under og efter løbetræningen, hvis du vil undgå skader.

Hjerteforeningens løbeprogrammer er udviklet, så risikoen for overtræning og unødigt belastning af kroppen er minimeret:

- I 5 km programmet opfordres du til at gå 5-10 min rask gang, som opvarmning.
- I 10 km programmet opfordres du altid at indlede med gå-intervallet eller gå 5-10 min rask trav som opvarmning.
- I programmerne er der lagt op til 3 træningsgange pr. uge, og du opfordres til have mindst en fri-dag mellem løbeturene.
- Du kan vælge at udskifte en af løbeturene med en cykeltur, hvis du kan mærke, at der er brug for mere restitution.
- Øgningen i træningsmængden er tilpasset dine gradvise fysiske forbedringer.
- Nedvarmning er de sidste ca. 5 min af din træning, hvor du gradvist kommer ned i tempo og hjælper dig med at undgå større op-hobninger af affaldsstoffer. På den måde starter du din restitution på en god måde. Nedvarmning laver du ved at gå eller løbe i et roligt tempo i slutningen af din træning.
- Nedvarmning kan med fordel gå over i udspændingsøvelser, så øger du dine musklers smidighed.

Det er naturligt at opleve lettere ømhed i din muskulatur og bindevæv i dagene efter din træning og specielt i starten af dit træningsprogram. Dette er blot tegn på, at du er i gang

med at træne din krop. Du må gerne træne med lidt ømhed i kroppen.

Hvad hvis programmet er for hårdt?

Hvis du oplever, at belastningen er for stor, fx at du har svært ved at gå flere dage efter din træning, skal du ikke øge din træningsmængde, før din ømhed er aftaget. Hvis du begynder at mærke gener i knæ, hofter eller ankler, så anbefaler vi at gå to uger tilbage i træningsprogrammet (altså reducere mængden eller udskifte en af turene med en cykeltur).

Hvis du er blevet forhindret en uge eller to så anbefaler vi, at gentage den uge man sidst har gennemført, inden programmet fortsættes.

Det rette udstyr

Inden du går i gang med at løbetræne, bør du anskaffe dig et par fornuftige løbesko. Har du tidligere haft problemer med mange skader i forbindelse med løb, kan det være en god idé at få testet dine løbesko, og få vejledning i at finde løbesko, der passer til din løbestil.

Hjerteforeningens løbeprogrammer er opmålt i tid, og du skal derfor bruge et ur med minut og sekundvisning eller stopurs funktion, så du kan holde styr på dine træningsintervaller, mange vil måske også kunne bruge deres telefon.

Valg af løberuter

Vælg forskellige løberuter, der er tilpasset til din trænings længde og ruter, som giver dig den bedste mulighed for at tilpasse din langsomt øgede løbelængde.

Løb nogle gange den modsatte vej eller udforsk nye områder – variation kan skabe motivation.

Du kan med fordel finde en løbepartner, som er på samme niveau løbemæssigt, da godt selskab også kan hjælpe dig med at komme afsted.

Rigtig god fornøjelse!

