

# KOM I GANG MED AT LØBE

*EN GUIDE, DER KAN HJÆLPE  
DIG TIL AT LØBE MED  
FORNØJELSE.*

Tryg | 





## KOM GODT I GANG MED AT LØBE

Formålet med denne guide er at hjælpe dig til at løbe med fornøjelse, forbedre din form og undgå skader.

Løber du ikke regelmæssigt, eller har du holdt pause, så er det her for dig. Følger du træningsprogrammet, kan du inden for 12 uger løbe i 15 minutter. Er du lidt mere rutineret, kan du i afsnittet "Løb i 30 minutter" få gode råd til at øge dit niveau yderligere.

Løb er effektivt til at opnå en bedre kondition og få mere energi. Løber du eksempelvis 2-3 gange om ugen, vil du mærke en fremgang. Løb er nemt og fleksibelt – det kan foregå, når det passer dig. Har du lige spist, kan du dog med fordel vente en times tid, inden du snører løbeskoene. Sørg altid for reflekser, hvis du løber i mørke, så du kommer sikkert hjem.

### Sæt realistiske delmål

Sæt dig nogle delmål – og sæt dem ikke for højt. Det er vigtigt, du øger din træningsindsats gradvist, så du undgår skader. Find skoene frem, og kom ud ad døren. Find eventuelt nogle at løbe sammen med, så bliver det hurtigt sjovere, og I kan holde motivationen sammen. Tilmelding til konkurrencer kan bruges som mål og være sjove at deltage i. Men lad være med at presse din krop for hårdt under konkurrence. Ellers risikerer du at blive skadet. Lyt altid til din krop.



## KOM GODT I GANG MED AT LØBE

Formålet med denne guide er at hjælpe dig til at løbe med fornøjelse, forbedre din form og undgå skader.

### Varm op

Før du løber en tur, bør du varme op. Måske har du din egen måde, men er du ny i løbeskoene, så kan du benytte denne opvarmning, som samlet varer i cirka 8 minutter. Start med øvelser, som løsner op og aktiverer musklerne, som omgiver din rygsøjle, hofte, knæ og ankler: Sving med armene, stræk ryggen, stræk siderne, og lav nogle knæbøjninger. Bevæg knæ og fodled i cirkler, indad og udad. På den måde aktiverer du de muskelgrupper, som stabiliserer dine led, og du bliver klar til løbeturen..

### Øg enten farten eller turens længde

Det er vigtigt, at du øger enten hastighed eller distance uafhængigt af hinanden for at undgå overbelastning og skader. Løbetræning stiller store krav til dit hofte- og knæled, samt sener og muskulatur i benene. Lyt derfor efter din krop, og følg træningsprogrammet i det tempo, som passer dig. Forsøg så vidt muligt at tilpasse vejtrækningen til løbertytmen. Så vil du opleve, at det er behageligere at løbe.

### Skån dine ben

Sørg for, at du har ordentligt fodtøj på, så du ikke belaster led og sener unødvendigt meget. Løber du på skovbund eller grusstier, belaster du led og sener lidt mindre end hvis du løber på veje og gader

## 12 UGERS KOM-I-GANG PROGRAM

Hver træningssession er opbygget af intervaller, hvor du går eller løber. Det sikrer, at du passer på dine led og opnår en gradvis effekt af din træning. Programmet er opbygget sådan, at den effektive løbetid stiger gradvist..

Programmet er baseret på, at du løber tre gange om ugen. Men du kan sagtens løbe to dage om ugen i stedet for.

Hold fokus på at gennemføre alle programmets træningssessioner – så når du stadig målet, det vil blot tage dig lidt længere tid.

### Køl af efter træning

Når du er færdig med din træning, så bør du undlade at stå helt stille. Brug i stedet et par minutter på at gå i roligt tempo, indtil din vejrtrækning igen er rolig. For at forebygge ømhed og bevare smidigheden i dine muskler, kan du umiddelbart efter løbet strække ud, mens musklerne endnu er varme.

### Træningsprogram:

- = løb i 1 min.
- = gå i 1 min.
- a = samlet træningstid
- b = effektiv løbetid

Uge	1. dag	a/b	2. dag	a/b	3. dag	a/b
1	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/5	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/5	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/7
2	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/7	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/7	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/8
3	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/8	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/8	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/8
4	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/9	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/9	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/9
5	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/9	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/9	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/10
6	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/10	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/10	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/11
7	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/11	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/11	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/12
8	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/12	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/12	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/12
9	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/12	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/12	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/13
10	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/13	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/13	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/13
11	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/13	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/13	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/13
12	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/14	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/14	●●●●●●●●●●●●●●●●	15/15



# LØB I 30 MINUTTER

## 6 UGERS PROGRAMS

Er du kommet godt igennem programmet, så er her et par råd til at øge dit niveau. Du kan også starte her, hvis du allerede kan løbe i 15 min.

Programmet bygger videre på det forrige program. Når du har løbet i 15 minutter, skal du gå i et minut for derefter at slutte med at løbe i tre minutter. Programmet er opbygget sådan, at den effektive løbetid uden pauser gradvist stiger.

Du kan prøve at lege med at træne nye fokusområder under dit løb. Tænk for eksempel over din vejrtrækning, føddernes isæt, afspænding af arme, skuldre og nakke med videre. Det kan hjælpe med at gøre din løbetur mere behagelig.

### Træningsprogram

- = løb i 15 min.
- = løb i 3 min.
- = gang i 1 min.
- a** = samlet træningstid
- b** = effektiv løbetid

Uge	1. dag	a/b	2. dag	a/b	3. dag	a/b
1	● ● ●	19/18	● ● ●	19/18	● ●	18/18
2	● ● ● ● ●	23/21	● ● ● ● ●	23/21	● ● ● ● ●	23/21
3	● ● ● ● ● ●	26/24	● ● ● ●	21/21	● ● ● ● ● ● ●	26/24
4	● ● ● ● ● ● ●	26/24	● ● ● ● ● ●	25/24	● ● ● ● ● ● ● ●	29/27
5	● ● ● ● ● ● ● ●	29/27	● ● ● ● ● ● ● ●	29/27	● ● ● ● ● ● ● ●	28/27
6	● ● ● ● ● ● ● ●	28/27	● ● ● ● ● ● ● ●	28/27	● ● ● ● ● ● ● ●	30/30