



Løb dig Let og Slank: Slankeløb

Af Marina Aagaard, MFT

Du synes måske, at du vejer for meget? Og du har hørt at løb skulle være sagen til vægttab? Du vil i gang med at løbe for at tabe dig?

Så læs med her, så du kommer godt i gang. For løb kan være enten rigtig godt eller rigtig skidt afhængigt af, hvordan din udgangsform (og vægt) er og hvordan løbeprogrammet er sat sammen.

For at du kan få succesfuldt og varigt vægttab (fedttab), skal 1) du synes, at løbet er motiverende og 2) din krop skal kunne holde til løbebelastningen, så du ikke er tvunget til at stoppe. Det sidste sker nemlig desværre alt for ofte, fordi mange nye løbere får overbelastningsskader i skinneben, akillessener, knæ og hofter grundet for meget løb for hurtigt, fordi løbet ikke er tilpasset personligt.

Når man vejer for meget, endda bare en lille smule for meget, bliver det en hel del tungere at løbe, så det gør det helt individuelt, hvor meget man kan holde til i starten. Hver gang du går og sætter foden i jorden, påvirkes du af et stød, en kraftpåvirkning.

Under gang svarer den påvirkning til din kropsvægt ganget med 1-1½.

Under løb øges kraftpåvirkningen og svarer nu til 2-3 gange din kropsvægt - og endda mere, hvis løbestilen ikke er helt i orden.

Vejr du 80 kg kan kraftpåvirkningen være omkring 240 kg for hvert løbetrin! Det kan hjerte og muskler relativt nemt håndtere, mens knogler, led og sener har behov for en længere optræning.

Stød er sundt for kroppen, fordi det styrker knoglerne, men det kræver optræning med gradvist stigende belastning.

Problemet er, at man kan ikke altid mærke at man overtræner. Det vil sige, at du kan godt holde til at løbe - måske en anelse forpustet, men ellers uden gener - i en længere periode på 3-6 måneder uden problemer.

Så lige pludselig kan du få smerter i skinneben, akillessener, knæ eller hofter - og overbelastningsskader er svære at slippe af med. Skaderne kan betyde, at du efterfølgende slet ikke kan løbe i lang, lang tid. Derfor:

Det allervigtigste råd i forbindelse med slankeløb

Start ekstra forsigtigt - følg rådene her under - og øg hverken tid eller distance for hurtigt. Motionister bør maksimalt øge mængden med 2-5 % per uge, det er lidt, men godt!

Er du rigtig ivrig for at få gang i vægttabet, kan du i stedet kombinere med cykling, spinning, stavgang, zumba og andet som får pulsen op uden for hårde stødbelastninger på fødder, ankler, knæ og hofter.

Slankeløb tips:

- Løb korte, kort total tid, i starten (de første måneder)
- Løb i helt korte intervaller efterfulgt af gang, senere lange
- Hold længere gå-pauser i starten, senere kortere pauser
- Løb intervalløb, løb-gang, først færre gentagelser, senere flere
- Løb maksimalt tre gange om ugen i starten (pausedag imellem)
- Løb med variation, fx 'fartleg', der er usystematiske intervaller
- Løb med musik (eller naturlyd), det kan motivere til bedre løb
- Løb regelmæssigt, lad intet komme på tværs, indarbejd vanen
- Løb med en løbemakker på samme niveau som dig selv
- Løb godt; husk opvarmning og rolig vejrtrækning undervejs

Læs mere om detaljerne i slankeløb i blogindlægget **Løb dig slank?**

Klik her for link til alle tiders gode slankeløb program:

[LØB DIG LET OG GLAD](#)

Rigtig god fornøjelse

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor motion og træning, fitness og wellness.

Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

[aagaard](http://www.marinaaagaard.dk) |
 [gåsebakken 48](#) |
 [ugelbølle](#) |
 [dk-8410 rønede](#) |
 [tel 86 37 01 67](tel:86370167) |
 [tel 40 38 68 77](tel:40386877) |
 [mail@marinaaagaard.dk](mailto:marinaaagaard.dk) |
 