



Tranbjerg Løber Løbeskole tips

Du har besluttet og tilmeldt dig Tranbjerg Løber Løbeskole

Så er det nu du kan benytte dig af vore gode råd:

Vær realistisk

Som nybegynder, bør du glemme alt om at løbe langt efter få måneders træning. Husk, det tager mange måneder før samspillet mellem muskler, sener og knogler er fuldt udbygget.

Planlæg forud

Sørg for at komme af sted selvom du måske ikke er helt oplagt eller at vejret kunne være bedre.

Lav en aftale med dig selv og dine nye løbe venner om at komme af sted.

Varier ruten

Som nybegynder kan det være betryggende at løbe den samme rute hver gang, det giver en vis ro.

Senere bør du løbe andre ruter og måske andre steder, når du er på ferie er det en fantastisk måde at se stedet på.

Vær positivt

Både før, under og efter løbeturen. Tænk på hvor sundt og godt løbetræningen er for dit helbred.

Løbetræning giver overskud af energi i dagligdagen.

Gode løbesko

Vi anbefaler at man har et par rigtige løbesko, det er i de fleste sportsbutikker muligt at prøve skoene på løbebånd. Et par løbesko mange kilometer, som tommelfingerregel holder de 1 Kr. pr. Km (1000 Kr. = 1000 Km.)

Løb med andre

Har du en aftale med dine nye løbe venner, så forpligter den.

Sidestik

Sidestik er et velkendt fænomen. Det skyldes primært to ting. Du har spist for tæt på træningen eller du bruger en anstrengt vejtrækningsteknik. Det er kroppen som skal styre vejtrækningen.

Drik og spis rigtigt

Når kroppen er i væskemangel, daler den fysiske evne, og derfor er det vigtigt at tanke tilstrækkeligt op.

Pas på at vandet ikke er for koldt. Undgå sukkerholdige drikke, de ligger som en klump og skulper i maven og sukkeret når ikke ud til musklerne.

Det seneste måltid før løbeturen turen bør ligge 2 timer inden træningen. Hellere være en anelse sulten, end for overmæt.

Lyt til kroppens signaler

Vær opmærksom på, hvis du får ondt under eller efter løbet. Smerte er et tegn på at noget kan være galt.

Kontakt evt. Læge, fysioterapeut eller en sportsmassør for at afklaret skaden/problemerne. En skade kan ikke løbes væk. Hold evt. en pause fra træningen. Husk, at benene godt kan være lidt ømme ind imellem.