

PRE-TRAINING ROUTINE

„STRÆK UD FØR DIN TRÆNING“



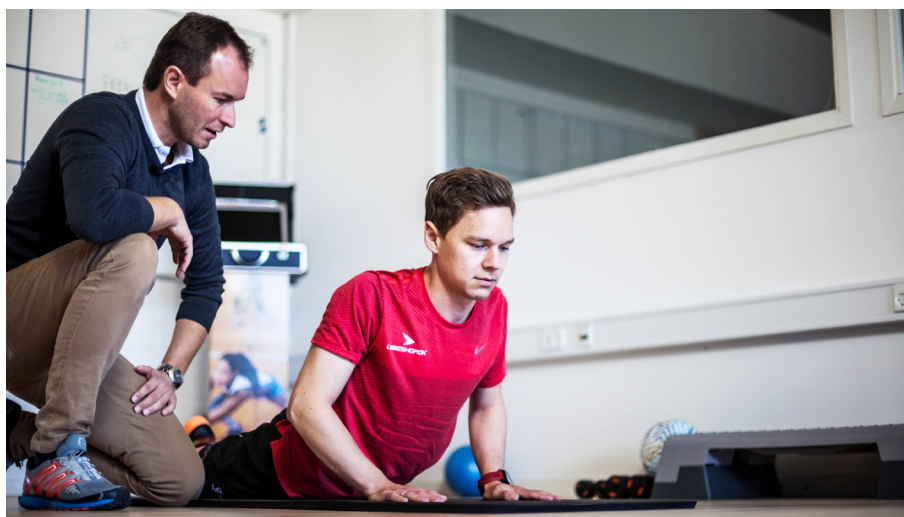
LØBESHOP.DK 



LØBESHOP.DK'S FEM UDSTRÆKNINGSTIPS INDEN LØBETRÆNING

I denne lille E-book finder du fem udspændings-øvelser, som vil hjælpe og forberede dine muskler og krop til løbetræningen. De fem øvelser skal bruges, som en del af din „Pre-Traning-Routine“ og tager kun 5-6 min at lave. Øvelserne er udvalgt, så de nemt kan laves hjemme på stuegulvet, lige inden du begiver dig afsted.

HVORFOR STRÆKKE UD INDEN LØBETRÆNING?



Udspænding kan være lige så vigtig som en grundig opvarmning inden et krævende træningspas. Disse fem udspændingsøvelser henvender sig specifikt til løb. Ikke alene hjælper de til at forbedre præstationen, de forebygger også skader.

Begrundelserne for at prioritere udspænding sammen med opvarmning inden løbeturene, er dels at øge præstationsniveauet og dels at forebygge typiske løbeskader.

UDSPÆNDING GIVER POSITIVE VIRKNINGER

Udspænding virker af mange årsager positivt som forberedelse til løbets relativt hårde belastninger. Vævet i og omkring leddene stimuleres og øger sin tolerance og parathed. Musklerne smidiggøres og forberedes på strækbelastningerne under løb.

PRE-TRAINING ROUTINE

En god Pre-Training-Routine er en oplagt mulighed for at mærke, hvordan kroppen har det og på mentalt at forberede sig på indholdet og fokus på løbeturen.

Løber man hyppigt eller dyrker andre former for motion også, er en Pre-Training-Routine særdeles velegnet til at indikere om der er god balance mellem træning og hvile. Hvis der optræder før-trænings-ømhed i muskler og led, skal ømheden forsvinde helt i forbindelse med opvarmning og udspænding. I modsat fald er det et udtryk for utilstrækkelig pause eller for hård belastning i en kortere eller længere periode. Derfor bør du revurdere dit træningspas i forhold til intensitet og varighed.

I de følgende øvelser er det en god idé at notere sig, om der er en sideforskel i ømhed eller smidighed. Dette kan være en indikator for ubalance eller fejltræning og dermed et godt fokusområde for en fremtidig personlig Pre-Training-Routine.





ROUTINE ONE

- ROTATIONSSTRÆK



I den første øvelse udstrækkes flere muskelgrupper via et rotationsstræk hele vejen op igennem ballen, rygsøjlen og forsiden.

1. Læg dig fladt på ryggen på gulvet.
2. Tag armene ud til siden, så du danner et T.
3. Placer begge fødder på gulvet så langt du kan oppe mod balderne.
4. Start med at lægge højre hånd på venstre knæ.
5. Lad knæene falde ned til højre side, mens venstre arm og skulder presses let ned mod gulvet.
6. Hold strækket i 30 sekunder.
7. Slap af og træk vejret dybt.
8. Skift herefter side.

I denne øvelse kan man individuelt mærke, hvorvidt det strækker eller spænder i ryggen, skulderen eller i hofte/balde.

ROUTINE TWO - FORSIDEN AF LÅRET



1. Stil dig op og find evt. en væg eller pæl at støtte dig op af.
2. Tag fat om fodens vrist.
3. Ved udspænding af låret er det vigtigt at samle knæene.
4. Hold kroppen oprejst og lige.
5. Forsøg nu at spænde baldemusklen på det ben, som du udstrækker.
6. Hold udspændingen i 30 sekunder.
7. Skift ben.

Når balden spændes, mærkes udspændingen af forsiden tydeligere. Når kroppen holdes lige og oprejst, behøver man heller ikke trække i foden. Slutteligt kan det også anbefales at holde lidt yderligt på foden, så vristen og musklerne på ydersiden af skinnebenet samtidig udspændes.

Hold knæene samlet, spænd i balden og hold strækket i 30 sekunder på hvert ben. Undlader man at spænde balle-musklen og kun skubber hoften frem, har mange atleter en tendens til at sveje uhensigtsmæssigt meget i lænden.

Husk igen at mærke forskel på højre og venstre side, så du kan arbejde med den svageste side.



ROUTINE THREE - UDSTRÆKNING AF HOFTEBØJEREN



En meget vigtig muskel for løberen er hoftebøjeren, som både skal være stabiliserende og eftergivende/smidig, når man tager lange skridt. Da hoftebøjeren arbejder ekstra meget ved spurt, intervaller eller tempoløb, er det vigtigt, at den er så smidig som overhovedet muligt.

HER VISES DEN KNÆLENDE ØVELSE:

1. Sæt først højre knæ i gulvet og tag et lagt skridt frem med venstre benet.
2. Støt dig til låret på det venstre ben.
3. Hold ryggen ret.
4. Skub dig langsomt fremad, så du mærker et stræk på forsiden af låret og hoften af det ben som holdes i jorden.
5. Hold spændingen i 30 sekunder.
6. Skift ben/side.

Strækket kan være mere eller mindre tydeligt for folk i „mørbradsmusklen“ (hoftebøjeren). Spændingen kan virke lidt dyb og defus, men hvis du kan fornemme, at der kommer et stræk, er det rigtig fint.

Øvelsen kan strække mere eller mindre på forsiden, men nogle kan også mærke et lille klem i ryggen.



ROUTINE FOUR - BAGSIDEN AF LÆGGEN



I denne øvelse er det vigtig at sætte foden op af noget stabilt, fx en væg eller en lygtepæl.

1. Sæt foden op af væggen.
2. Hold benet og overkroppen strakt.
3. Sæt hånden bag på hoften af det ben som strækkes.
4. Skub forsigtigt på hoften, så du kan mærke et stræk i læggen.
5. Hold øvelsen i 30 sekunder pr. ben.

ROUTINE FIVE - RYG-UDSTRÆKNING



Alt efter hvad man har lavet inden en løbetur, kan ryggen godt være lidt spændt og stiv. Det er derfor vigtigt at få løsnet op i lænd og ryg inden en løbetræning.

1. Læg dig på maven.
2. Sæt hænderne under skulderne.
3. Slap af i benene, vip evt. fødderne lidt indad.
4. Løft forsigtig overkroppen ved at strække armene, mens du suger luft ind i lungerne og indtil du mærker et stræk i lænden.
5. Husk at holde hoften i gulvet.
6. Pust langsomt ud og sænk overkroppen igen.

Denne øvelse gentages 5-10 gange og skal kun holdes så længe, man laver en indånding på vej op - og udånding på vej ned.

Øvelsen giver et stræk på maven og hoften, mens ryggen samtidig løsnes op. Begge dele hjælper, men man skal primært fokusere på at mærke et stræk på fronten.



Hvis man er meget stiv i ryggen og har lidt problemer med smidigheden, så kan øvelsen også laves på albuerne med samme ind- og udåndingsteknik.

Disse øvelser er grundlæggende for løb. Har du specifikke problemer med spændinger i muskelgrupper, kan det selvfølgelig være en god ide at kontakte en fysioterapeut.

God træning.

I SAMARBEJDE MED



Denne e-bog er lavet som et samarbejde mellem Løbeshop.dk og fysioterapeut Karsten Høgh fra Fysio-shop.dk.

Fysio-shop.dk
Toftegårdsvej 6
8370 Hadsten
www.fysio-shop.dk

 **Kontakt fysioterapeut Karsten Høgh**

Løbeshop.dk
Brogårdsvej 10
8370 Hadsten
www.loebeshop.dk

 **Kontakt Løbeshop.dk**

Foto, video: Løbeshop.dk

Tekster: Løbeshop.dk

Alle rettigheder tilhører Løbeshop.dk

 **Find mere inspiration fra Løbeshop.dk på**
www.loebeshop.dk/inspiration

” *Konceptet er meget nemt at forstå og programmerne er forståelige og overskuelige. Hjemmesiden giver et godt overblik over ens træningspas...*

Casper Friis, bruger af løbeshop-training.

” *Som sagt har jeg været meget positiv overrasket over den personlige feedback, jeg har fået, og at der ofte er hurtig respons på spørgsmål og kommentarer...*

Casper Friis, bruger af løbeshop-training.

” *Med ”Loebeshop-training.dk” blev jeg for første gang introduceret for interval-træning og jeg kunne meget hurtigt, allerede efter et par uger, mærke stor forskel. Jeg følte, at jeg fik meget mere speed i benene...*

Casper Friis, bruger af løbeshop-training.

” *At kommunikere på engelsk har på intet tidspunkt været en udfordring eller givet anledning til misforståelser...*

Casper Friis, bruger af løbeshop-training.

” *Min træning er desuden blevet meget mere alsidig og veksler nu mellem høj-intenst interval træning, intenst tempo-løb, lav-intenst udholdenhed samt recovery-løb...*

Casper Friis, bruger af løbeshop-training.

PROFESSIONEL TRÆNINGSGVEJLEDNING

I samarbejde med OOB Life, tilbyder Løbeshop.dk seriøs træningsplanlægning og opfølgning via en online platform. Løbeshop-Training.dk er en abonnementsbaseret coaching-service, hvor du får løbecoaching af en top-kvalificeret træner. Du får struktur, rammer og vejledning til dine mål for træningen. Så hvad enten, du er nybegynder eller garvet løber, tilpasses træningsprogrammet til dine mål og dit ønskede tidsforbrug.

 **Læs mere om Løbeshop-Training.dk på**
www.loebeshop.dk/inspiration/loebeshop-training

FOR 99 KR OM MÅNEDEN FÅR DU

- | | |
|--|---|
| Træningsprogram, der tager udgangspunkt i dit niveau, erfaring og målsætning, hvad enten denne er at gennemføre din første 5km eller lave pr på marathon | ✓ |
| Høj glæde, motivation og stabilitet i din daglige træning via: | ✓ |
| Løbende test sikrer at du mærker forbedringer uge for uge | ✓ |
| Løbetræning på det rette niveau, der matcher din nuværende form og erfaring.
Herved undgås løbeskader også i højre grad | ✓ |
| Løbende kommunikation med din personlige træner, hvor du kan få svar på tvivl og modtage feedback på din træning | ✓ |
| Alle kan være med og få glæde af træningsplanen - om du er nybegynder eller en garvet løber. | ✓ |
| Nem adgang til dit træningsprogram via din smartphone, web og email | ✓ |
| Specialrabat og tilbud på udvalgte produkter på Løbeshop.dk | ✓ |



Løbeshop.dk

Brogårdsvej 10

8370 Hadsten

www.loebeshop.dk