

SUND MED JAN & TOR

Hvorfor gå, når du kan løbe?

Tor Andersen og Jan Svensson ved, hvad der virker, når det gælder sundhed og træning, og de ved også, hvordan du får sneget lidt af begge dele ind i en travl hverdag. Her deler ALT for damernes ekspertteam ud af deres bedste tips til at komme i gang med at løbe.



EKSPERTERNE

Tor Andersen, 42, og Jan Svensson, 41, driver træningskæden Powerhouse Cph, arrangerer bootcamps og retreats, og til foråret underviser de for 5. år i træk på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat.

Vi mindes en gammel chef på en tidligere arbejdsplads, som altid kækt sagde "det er kun i en svømmehal, man ikke må løbe". Det var en pæn hentydning til at rubbe neglene og se at blive færdige med dagens arbejdsopgaver. Selvom vi nok er mange, der føler, at vi dagligt løber – ja, nærmest spurter – af sted på arbejdet og på hjemmefronten, så tæller det desværre ikke rigtig med på motionskontoen. Hvis du sidder lige nu og drømmer om at komme i gang med at løbe – på den rigtige måde – så fortæller vi her lidt om, hvordan vi selv kom i gang. Og hvorfor vi i dag elsker det!

Lykkelig i løbeskoene

Hvis vi skal være helt ærlige, så kiggede vi i mange år vantro på de "fanatikere", vi hver dag så tonse omkring søerne i København, rundt og rundt i Frederiksberg have og langs vandet ved Amager Strand. Selvom træning altid har været en stor del af vores liv, så var løb ikke en af de ting, vi havde med på programmet. Vi forstod ikke, hvorfor folk syntes, det var så fedt. Men for tre år siden blev en ugentlig løbetur stille og roligt implementeret i vores liv – i første omgang mest af nød frem for af lyst. Stressen bankede desperat på vores dør. Med to fuldtidsjobs og et nyåbnet træningscenter var der virkelig run på. Vi prædikede sundhed og helse over for alle andre, men sandheden var, at vi ikke selv fik trænet ordentligt eller fik givet os selv små tiltrængte mentale pauser.

AF JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: KLAUS RUDBÆK, PRIVAT OG PPR.

En smuk forårsdag snørede vi løbeskoene og tog en tur rundt på Christianshavns Vold. Solen skinnede, og tankerne strømmede bare ud af hovedet. Måske du kender den følelse, hvor du mærker meningen med det hele, giver slip, føler energi og lykke? Det følte vi den dag i vores løbesko, og derfor besluttede os for, at en ugentlig løbetur skulle være vores sunde frirum. I dag løber vi 1-2 gange om ugen, alene eller sammen, og det kan være alt fra en hyggetur rundt om voldene på 5 km med gode snakke undervejs til at løbe halvdelen af København tyndt for at komme hjem med 15 km i benene. Desuden har vi altid løbetøj med i kufferten, når vi rejser, og vi har fået set mange byer på en helt ny måde. Det fedeste ved at løbe er, at det giver os energi og glæde, for når vi løber, fyldes kroppen med endorfiner. Vi bliver også mindre stressede og bliver bedre til at kunne koncentrere os og lære nyt. Der til kommer alle de andre fysiologiske gevinster på bl.a. kredsløbet og dit hjerte-karsystem, for ikke at tale om, at løb er en god måde at holde sig slank på.

KOM GODT I GANG

Fordi vi selv er gået fra at være løbeskeptikere til at være løbefans, så håber vi også at kunne lokke dig til at tage en tur på din lokale skovsti, ved stranden eller rundt på gader og stræder i dit nabolag. Her er 6 gode råd, der har virket for os:

- 1 DET SKAL VÆRE NEMT** og overskueligt. Start med at finde en kort rute. Det kan være rundt om karreen, en tur rundt om søen eller parken ved dit arbejde. Start med 3 km, og øg gradvist distancen.
- 2 FINDE EVT. EN LØBEPARTNER** – det kan være din mand, en kollega, en veninde eller lignende. Det er altid meget nemmere at komme af sted, når du har en aftale med en anden person.
- 3 LAV FASTE AFTALER MED DIG SELV**, og skriv løbeaftalerne i din kalender, så du ikke finder på undskyldninger eller lader arbejdet tage tiden.
- 4 TAG SMÅ SKRIDT**, og læn dig lidt forover når du løber, for at skabe fremdrift og skåne dine knæ med for hårde stød, hold albuerne tæt til kroppen for at mindske vindmodstanden, træk navlen ind og hold en let spænding i maven for at skåne din ryg. Og husk at trække vejret – gerne ind og ud gennem næsen.
- 5 LØB 1-2 GANGE OM UGEN** i minimum 3 måneder, så har du de bedste muligheder for at skabe en god vane, og du begynder at mærke, at det bliver nemmere, og du vil mærke den gode energi i kroppen og roen i hovedet.
- 6 ...OG SÅ ER DER ORDET SELVDISCIPLIN.** Det er din evne til at være disciplineret, der i sidste ende skal hjælpe dig med at få nogle kilometer i benene og gøre løb til en fast rutine.

3 GODE LØBEAPPS

Der findes et utal af apps til din telefon, hvis du vil tracke dine løberuter, holde øje med dit tempo eller blot have lidt virtuel motivation i ørerne, når du løber. Her er tre af vores favoritter.



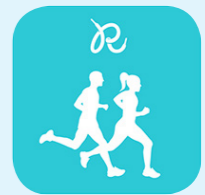
ENDEMONDO

Denne app er nem og overskuelig at betjene og også gratis. Den tracker løbeture på antal kilometer, tid, hastighed og kalorieforbrug. Du har mulighed for at tilføje venner, som du kan konkurrere med, og du kan få tilsendt månedlige statistikker, tips og tricks.



NIKE+ RUN CLUB

Appen er ganske gratis, og den tracker, hvor langt du løber og med hvilken hastighed. Du kan vælge en stemme, der holder dig opdateret undervejs og tilvælge musiklister.



RUNKEEPER

Runkeeper er også gratis at hente og er en god standardløbeapp som kan holde styr på dine løberuter, afstande m.m. Du har mulighed for at vælge at få feedback på hastighed, tempo og rute undervejs på din løbetur.

VIDSTE DU...

... at Jan står for den fælles opvarmning ved årets ALT for damernes Kvindeløb? Glæd dig til at blive smittet med god energi, før du skal ud på ruten. Læs mere på Kvindeloeb.alt.dk.