

frigives, når du tager det næste skridt. Stærke coremuskler giver derfor mere spændstige kropselastikker, og det skaber en effektiv og dynamisk løbestil.

Mange eliteløbere betragter coretræning som et helt nødvendigt fundament for at kunne klare de mange kilometer på landevejen. Uden en stærk kropskerne vil de mange hårde landinger under løbeturen give mere ømhed og flere skader.

15 minutter er nok

Et stort plus ved coretræningen er, at den er let at lave og hurtigt overstået. Træner du coretræning i et kvarter 2 gange om ugen, vil du på kort tid effektivisere din løbestil og få en sundere krop. Træningen kræver ingen avancerede maskiner – den kan udføres hjemme på stuegulvet. Træn efter en løbetur, så kropskernen ikke er træt, før du begynder at løbe. Eller læg øvelserne på dage, hvor du ikke løber.

Højsæsonen for coretræningen er vintermånederne, hvor det er fast inventar i de fleste eliteløberes programmer. Det er nemlig om vinteren, at kroppen skal styrkes, så der kan blive støbt et solidt fundament til at bygge forårets og sommerens træning oven på. Men det kan godt betale sig at holde coremusklerne ved lige ved også at træne øvelser en gang om ugen i foråret, sommeren og efteråret.

Når du laver coreøvelserne, er det vigtigt, at du ikke træner dig helt i smadder under hver øvelse. Bliver du udmattet, og kan du ikke holde kroppen stabil, risikerer du at slide på kroppen i stedet for at styrke den. Skift derfor øvelse, hvis du er udmattet – også selvom du ikke har nået at lave alle de gentagelser, du egentlig gerne ville. □

6 effektive coretræningsøvelser



Diagonal løft

Sådan gør du: I udgangsstillingen står du på hænder og knæ. Spænd maven, og løft herefter højre arm og venstre ben strakt op, så de kommer i niveau med ryggen. Hold denne position i 3 sekunder. Gentag øvelsen 10 gange, og skift til modsatte arm og ben.
Husk især: Maven skal holdes spændt under hele øvelsen, og din nakke skal være lige.
Antal: Udfør øvelsen 10 gange til hver side. Gentag 2-3 gange.
For den øvede: Du kan udfordre dig selv ved at bruge en elastik som modstand under bevægelsen. Find en elastik på cirka 2 meter, læg midten af elastikken som en løkke om venstre fod, og hold med hver hånd om enderne i elastikken. Når du løfter venstre ben og højre arm, strammes elastikken, så du mærker modstand. Du kan også udføre øvelsen med en sandsæk om arm og ben.
Udbytte: Du træner kropselastikkerne – specielt ballerne, baglår og rygstrækkerne.



Broen

Sådan gør du: Lig på ryggen med bøjede ben og baller i gulvet. Løft nu bagdelen op fra underlaget, og kom så højt op, at kroppen danner en lige linje fra skulder til knæ. Sænk herefter bagdelen tilbage til startpositionen.
Husk især: Forsøg at skyde dine hofter så højt op mod loftet som muligt.
Antal: Udfør øvelsen 10 gange, og hold så en pause. Gentag dette 2-3 gange.
For den øvede: I stedet for at sænke bagdelen strækker du det ene ben, når du er kommet op fra gulvet. Løft skiftevis benet op til lodret, og sænk det til vandret.
Udbytte: Øvelsen træner kropselastikkerne og styrker især balle- og hasemusklene.



Rygbøjninger

Sådan gør du: Læg dig på maven med hænderne under panden. Spænd maven, saml skulderbladene, og løft overkroppen og armene så højt op fra underlaget, som du kan. Sænk derefter kontrolleret kroppen tilbage til gulvet.
Husk især: Maven skal være spændt under hele bevægelsen.
Antal: Gentag øvelsen 20 gange, og hold så en pause. Kør sættet igennem 2 gange.
For den øvede: Du kan udfordre dig selv ved at føre armene ud i flyverstilling og tage en let vægt i hver hånd – brug eksempelvis en fyldt halvliterflaske.
Udbytte: Du træner hele ryggen og musklerne mellem skulderbladene, så kropselastikken bliver stærkere.

Sideplanken med løft

Sådan gør du: Lig på højre side, og lad kroppen hvile på højre underarm og hoften. Spænd dine mavemusklere, og løft nu hele kroppen op, så du bliver en lige linje fra hoved til ankler. Sænk hoften ned til gulvet igen.
Husk især: Det er vigtigt at spænde mavemusklerne for at sikre stabilitet omkring ryg, bækken og hofter.
Antal: Udfør øvelsen 10 gange på hver arm. Hold en pause, og gentag sættet 2-3 gange på hver arm.
For den øvede: Du kan hæve niveauet en tak, hvis du løfter den øverste arm og det øverste ben lige op mod loftet, når du er i "oppe-positionen".
Udbytte: Øvelsen træner kroppens skrå elastikker, så du kan holde kroppen stabil under hvert skridt.



Mavebøjninger

Sådan gør du: Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Flet fingrene bag nakken, og pres lænden i underlaget. Løft så skulderbladene fri af gulvet. Loft skiftevis kroppen lige op, skråt ud til højre og skråt ud til venstre.
Husk især: Kom ikke helt op at sidde. Nøjes med at løfte skulderbladene fri af gulvet.
Antal: Gentag øvelsen 15 gange – 5 stk. lige op, 5 stk. skråt til højre og 5 stk. skråt til venstre. Hold en pause, og gentag dette 2-3 gange.
For den øvede: Gör øvelsen mere udfordrende ved at løfte begge ben og boje i knæene, så fødderne er fri af gulvet.
Udbytte: Du styrker mavemuskulaturen, og det har betydning for kropselastikkerne og stabiliteten omkring ryg og bækken.



Planken

Sådan gør du: Læg dig på maven, og hvil på underarmene. Spænd maven, og løft kroppen op, så du danner en lige linje fra hoved til ankler. Hold stillingen i 15-30 sekunder alt efter din udholdenhed.
Husk især: Det er vigtigt, at du holder spændingen i mavemuskulaturen og undgår at svaje i lænden.
Antal: Gentag øvelsen 4-6 gange.
For den øvede: Gör øvelsen sværere ved at løfte det ene ben, så du kun hviler på underarmene og den anden fod. Det øger kravet til din kropstabilitet endnu mere.
Udbytte: Øvelsen træner især kroppens stabilitet og den forreste del af elastikken.

Muskler

Bakketræning, hurtige ture og andre former for løb belaster din kropskerne og dine løbemuskler på hver sin måde. Se her, hvilke muskler du sætter på arbejde ved forskellig træning.

Hurtigt løb

Når vi løber hurtigere, og der er mange af os både skridtlængden og antallet af skridt pr. minut. Det sætter den tværgående mavemuskel 1, de lige mavemuskler 2, flere rygmuskler 3 samt ballerne 4 på hårdt arbejde. Jo stærkere og mere stabile disse muskler er, desto hurtigere kan du løbe.



Op ad bakke

Ballerne 4 og den nederste del af mavemusklerne 1 styrer dit bækkenparti, når du løber op ad bakke. Er disse muskler stærke, kommer du bedre op ad. Hoftebojerne 5 skal også være stærke, for de er vigtige i den fase, hvor du løfter dit ben for at tage det næste skridt.



Ned ad bakke

Coremusklerne kan tage en pause, når du løber nedad. Men stærke balle-muskler 4 er vigtige, så du kan holde igen. Har ballerne svært ved at stabilisere kroppen og optage stødene fra de hårde landinger, stiger risikoen for, at du bliver træt og pådrager dig skader.



Udholdenhed

I slutningen af din løbetur får du ekstra glæde af en stærk kropskerne. Den hjælper med at holde dig oprejst, så du ikke spilder kræfter på at løbe med dårlig holdning. De lange rygstrækker 3 og mavemusklerne 1 stiver dig af, så du ikke bukkes dig mere og mere forover.



Sidebevægelser

De skrå mavemuskler 6 hjælper dig med at holde overkroppen oprejst, mens du bruger lårmusklerne 7 til at skifte retning – fx når du vil slå et hurtigt slalomsving uden om en vandpyt. Med god balance i overkroppen kommer du ikke ud i akavede stillinger, der fx kan overbelaste knæ og ankler.

