

Styrk din kropskerne, og bliv en bedre løber

Kernekræft? Ja tak!

Træn ryg og mave, og bliv bedre til at løbe. Selvom det måske lyder ulogisk, vil en solid kropskerne med stærke ryg-, mave- og hoftemuskler gøre dig til en meget bedre løber. Samtidig gavner en veltrænet kropskerne også din generelle sundhed og forebygger blandt andet dårlig ryg.

Løb med maven.
Du bruger ikke kun benene under løbeturen. De dybtliggende muskler i maven og ryggen spiller også en stor rolle, når du løber.

Selvom løbetræning foregår udenfor iført løbesko, kan du faktisk blive en bedre løber ved at blive indenfor en gang imellem og lave styrketræningsøvelser. For specifikke træningsøvelser til maven og ryggen har i adskillige videnskabelige undersøgelser vist sig at gavne løbeprestationen.

Forklaringen skal findes i den måde vores krop arbejder på, når vi løber. Løbetræning handler dybest set om at bevæge benene hurtigt, men hvert skridt, du tager, forplanter sig op gennem kropskernen, som består af hofter, bækkenbund, ryg og mave. Er du svag i disse vitale områder, vil energien fra benene gå tabt her – i stedet for at bringe dig fremad.

På den måde har kropskernen stor indflydelse på en af de parametre, der er med til at definere en god løber, nemlig løbeøkonomien: Løbeøkonomi er udtryk for, hvor godt du udnytter den energi, der er i musklerne, og begrebet kan sammenlignes med en bils benzinøkonomi. Jo mere effektivt kroppen udnytter den energi, der produceres i muskelcellerne til fremdrift, des mere økonomisk er den. En forbedret løbeøkonomi er dog ikke det eneste gode argu-

ment for at træne hofter-, mave- og rygmuskulaturen med coreøvelser, som øvelser til kropskernen også kaldes. Coretræningen nedsætter også risikoen for løbeskader, fordi stærke ryg- og mavemuskler holder dig stabil, forhindrer vrid i hofter og knæ og hjælper til med støddæmpningen.

Træningsformen giver også bonus for din generelle sundhed. En stærk kropskerne støtter ryggen og forebygger de lændesmerter, som er blevet en folkesygdom.

Coretræningen kræver hverken avancerede maskiner eller tager lang tid, og den giver i modsætning til traditionel styrketræning ikke store muskler – men derimod effektive muskler.

Hurtigere på 5 kilometer

De effektive muskler gør dig også til en hurtigere løber, viser forsøg på universitetet i Barry i Florida, USA. Her satte forskere fra Department of Sport and Exercise Sciences en gruppe motionister i gang med at coretræne. Efter bare 6 ugers træning forbedrede de deres 5-kilometer-tider med imponerende 47 sekunder.

Det er især udfordrende bakker, spurter og konkurrencer, der stiller krav til

kropskernen. Er din coremuskulatur stærk, kan den i højere grad modstå belastningerne, der opstår under løbeturen. Du undgår at falde sammen i både overkrop og hofter, og du ender ikke i den 'siddende' løbestil, som mange løbere ellers forfalder til sidst på en hård tur. I stedet kan du fastholde en rank og effektiv løbestil, og det vil i sidste ende betyde, at du kan holde et højt tempo over længere tid.

Kropskernen består ikke kun af de synlige mavemuskler og rygmuskler. Faktisk kan du godt rende rundt med et vaskebræt på maven uden at have en særlig stærk kropskerne. Kropskernen består nemlig af over 30 forskellige muskler, der danner nogle elastiske kryds på kroppens bag- og forside. For hvert skridt du tager, roteres kroppen, og muskulaturen sættes i spænd. Det skaber bevægelsesenergi i de såkaldte kropselastikker – en energi, som >>>

30 minutter om ugen er nok

2 x 15 minutters coretræning om ugen er nok til at styrke din krop og gøre dig til en bedre løber. Sådan gør du:

- > Læg blodt ud. Udfør kun 1 sæt af de øvelser, som vi viser på næste side. Føler du dig ovenpå, kan du eksperimentere med at køre alle øvelserne igennem 2 gange.
- > Læg øvelserne efter løbeturen. Laver du dem, før du løber, er der risiko for, at musklerne bliver så trætte, at det går ud over din løbestil og den gode oplevelse ved at løbe.
- > Træn dig ikke i smadder. Føler du dig træet eller uoplagt en dag, så drop at lave alle sættene, og skift hurtigere øvelse.
- > Udfør en øvelse 10-20 gange. Hold så 1 minuts pause, for du igen udfører øvelsen. Efter 2-3 sæt går du videre til næste coreøvelse. Forskning viser, at træningsudbyttet stiger, hvis man kører en muskelgruppe træet, for man skifter øvelse.
- > Sørg for at lave øvelserne teknisk korrekt. Det er meget vigtigere, end at du når det antal gentagelser, du gerne vil.

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.



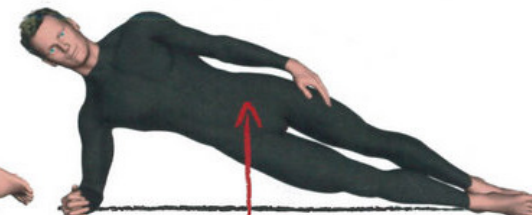
Rygbøjninger

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.



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.



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.



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 spiller 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.

