

LØB

3

fejl nye løbere
typisk laver:
Sådan undgår
du dem

Gratis løbeprogrammer
til 5 km og 10 km

Få en gratis løbetest

Fysioterapeut:
Sådan bliver du en
stærkere løber

7

gode vaner for
en stærkere
løbekrop

liiteGuard

INNOVATIVE SPORTSWEAR

Indhold

Derfor elsker vi løb	S. 4
Interview med fysioterapeut - Gode råd til løberen: Sådan forebygger du skader	S. 6
3 fejl nye løbere typisk laver	S. 8
Kan løbetights stabilisere dine hofter?	S. 10
5 km løbeprogram	S. 12
Mere power, færre skader: styrketræning for løbere	S. 14
Row for change: Når drømme krydser et ocean	S. 16
Kan løbestrømper give dig mere løbeglæde?	S. 18
10 km løbeprogram	S. 20
7 gode vaner for en stærkere løbekrop	S. 22
Sov dig stærkere: Derfor er søvn løberens bedste ven	S. 26
Opskrift på Mexi bowl med bønnemos	S. 28
Styrk dit mindset og få mere løbeglæde	S. 30



Derfor elsker vi løb

- En hyldest til den simpleste og smukkeste form for bevægelse

Der er noget særligt ved løb. Det starter med et skridt - og pludselig er du i gang. Kroppen vågner. Pulsene stiger. Tankerne falder på plads. Du mærker dig selv.

Det kræver ikke meget. Et par løbesko, lidt løbetøj og et øjeblik af din tid. Til gengæld får du overskud, ro og styrke.

Løb er et frirum. Det er fællesskab. Det er sundhed, der kan mærkes i hverdagen. Det er følelsen af, at du kan klare mere - og vil mere.

Du behøver ikke jagte tider eller distancer. Bare løbe. For glæden. For rytmen. For følelsen af frihed.



3 gode grunde til at løbe:

1. Det er nemt at komme i gang:

Du behøver kun et par løbesko og et sted at løbe - ingen medlemskab, ingen udstyrskrav.

2. Du styrker både krop og sind:

Løb forbedrer konditionen, styrker musklerne og giver mentalt overskud.

3. Det giver dig noget tilbage med det samme:

Allerede efter første tur kan du mærke effekten: ro, energi og følelsen af at have gjort noget godt for dig selv.

Når først du mærker det - det lille sus, det store smil, den stille stolthed - så forstår du, hvorfor så mange elsker løb.

Måske er det nu, du tager det første skridt?



Interview med fysioterapeut Nicklas Falkesgaard Pedersen - Gode råd til løberen: Sådan forebygger du skader

Gode råd til løberen:

Sådan forebygger du skader

Nicklas Falkesgaard Pedersen er fysioterapeut hos ProTreatment og har i årevis hjulpet både nybegyndere og elitesportsudøvere med at undgå og komme tilbage fra skader.

Han er desuden medstifter af liite-Guard og har været med til at udvikle løbeprodukter med afsæt i kroppens behov og udfordringer.

Her deler han sine vigtigste erfaringer og forklarer, hvorfor mange løbeskader kan forebygges med enkle tiltag.

“De fleste løbeskader opstår ikke fra ét enkelt skridt, men fra gentagen belastning over tid. Det handler sjældent om, at du løber, men hvordan du griber din løbetræning an”

Nicklas understreger, at størstedelen af de skader, han ser i sin klinik, er såkaldte overbelastningsskader.

Det betyder, at en struktur i kroppen - typisk en sene, muskel eller et led - bliver belastet mere, end det kan holde til, og det kan i nogle tilfælde resultere i løberknæ, achillessene-, skinneben- eller svangsenebetændelse.

Det sker ofte, når du øger din træningsmængde for hurtigt eller løber med dårlig teknik.

Hofte, knæ og fod hænger sammen

Mange tror, at en skade opstår der, hvor du mærker smerten, men sådan hænger det ikke altid sammen.

“Har du ondt i knæet, skyldes det ofte, at musklerne omkring hofte-ten ikke er stærke nok og dermed ikke bevæger og stabiliserer hofte optimalt og tilstrækkeligt. Kroppen arbejder i en samlet kæde, og et svagt led kan skabe problemer et helt andet sted.”

Et eksempel er de klassiske forreste knæsmertesmerter, som især nye løbere kan få problemer med.

Her handler det sjældent om selve knæet, men snarere om manglende styrke omkring hofte eller ubalancer i fodens bevægelsesmønster.

Derfor anbefaler Nicklas altid, at du ser på kroppen som en helhed og sætter ind med styrketræning de rigtige steder.

Reager på de små signaler og træner forebyggende

Skader kommer sjældent ud af det blå. De bygger sig op og sender ofte advarsler undervejs. Smerter i læg, svang eller hofte bør tages alvorligt, især hvis de kommer igen og igen, eller tager til i intensitet.

“Det vigtigste, du kan gøre, er at reagere tidligt. Det kræver ikke altid en pause, men det kræver, at du justerer. Måske skal du løbe en dag mindre. Eller begynde på nogle specifikke øvelser.”

Ifølge Nicklas er det især vigtigt at træne muskulaturen omkring din hofte, fod og ankel - både for at optimere din løbestil og for at særlige udsatte strukturer som knæ, skinneben, achillessene

og svangsene, ikke udsættes for unødigt stor belastning

Øvelser som bækkenløft, walking lunges og anden løbespecifik styrketræning er blandt hans faste anbefalinger.

Sådan vender du sikkert tilbage efter en skade

Når først skaden er sket, er det fristende at komme hurtigt tilbage. Netop her er tålmodighed og struktur afgørende.

“Genoptræning handler ikke kun om at holde pause. Det handler om at vende klogere og stærkere tilbage. Smerten må ikke komme igen, hverken under eller efter løbeturen.”

Efter en skadespause fra løb, anbefaler Nicklas, at du starter med skiftevis at gå og løbe - fx 2 minutters løb, 2 minutters gang i 20 minutter - og først øger, når kroppen reagerer positivt flere gange i træk. Dette er en meget forsigtig og konservativ tilgang, men det sikrer dig at din krop vænner sig til at du løber igen.

Han fremhæver også, at øvelserne, der hjalp dig under genoptræningen, ikke bør stoppes, bare fordi smerterne er væk.

“Hvis noget virker så hold fast i det. Mange skader kommer igen, fordi du stopper med det, der virkede.”

“Du opbygger og optimerer når du styrketræner, men det skal holdes ved lige.”

Vil du undgå skader? Så tænk i helheder, bygd din træning op gradvist og husk, at styrke og restitution er lige så vigtige som selve løbeturen.

Dette interview bygger på en længere e-bog skrevet af Nicklas Falkesgaard Pedersen, hvor du kan dykke endnu dybere ned i forebyggelse og behandling af de mest almindelige løbeskader.

Download e-bogen via linket nedenfor og få endnu mere viden, inspiration og konkrete øvelser til et stærkere og skadesfrit løb.

[Klik her og download e-bogen](#)

Nicklas' 5 vigtigste råd til dig

1. Øg din løbedistance med maks. 10% ad gangen - og sørg for at blive på den samme distance 2-3 løbeture, inden du øger igen.
2. Lyt til kroppen og tag smerter alvorligt! - muskelømhed er ok, og er naturligt efter løb, men bør aftage i løbet af et par dage.
3. Træn de særligt udsatte muskler, som skal sikre dig den mest optimale løbebevægelse; især musklerne omkring din hofte.
4. Brug alternative træningsformer som cykling og crosstrainer ved behov
5. Undersøg om dine løbesko er gode nok og få professionel vejledning, hvis du er i tvivl





3 fejl nye løbere typisk laver: Sådan undgår du dem

Du er motiveret for at løbe. Løbeskoene er på, og du er klar til at komme i gang. Selvom lysten er stor, er det vigtigt at starte rigtigt, ellers risikerer du at løbe ind i de klassiske begynderfejl, som kan dræbe både motivation og fremgang. Her får du typiske fejl, du som ny løber skal kende og effektive råd til, hvordan du undgår dem.

1. Du løber for meget, for hurtigt

En af de største fejl er at gå for hårdt til den fra starten. Det føles fedt at komme i gang, og kroppen kan måske godt følge med i begyndelsen.

At løbe er dog en stor, og for nye løbere, en uvant belastning på led, muskler og sener. Uden tilvænning risikerer du derfor overbelastninger, som f.eks. skinnensbetændelse eller andre skader, der hurtigt kan sætte en stopper for løbeglæden.

Husk reglen om maks 10% progression, når du øger din løbemængde, og løb gerne 2-3 ture med samme distance og intensitet, inden du øger din løbebelastning. Det betyder, at hvis du løber 2-3 gange om ugen, så bør du højst øge din ugentlige mængde med 10% fra uge til uge, både hvad angår distance og intensitet.



2. Du undervurderer løbeskoenes betydning

Dine løbesko er dit vigtigste værktøj. Et par gamle sneakers er ikke lavet til gentagne stød mod underlaget og kan give unødvendige smerter i hofter, knæ eller fødder.

Det betaler sig at finde et par gode, velsiddende løbesko. Gerne med rådgivning fra en specialist. Det gør en verden til forskel.

3. Du løber uden en plan

Mange nye løbere går bare i gang uden en idé om, hvordan de vil bygge deres løb og træning op.

Det kan føre til ujævn træning, manglende fremgang eller at du hurtigt mister lysten.

Start hellere med en enkel og realistisk plan - fx 2-3 ture om ugen - hvor du bliver guidet i distance, intensitet osv.

Der findes masser af gode og gratis begynderprogrammer, som kan hjælpe dig godt i gang og holde dig motiveret.

Tip: Prøv vores gratis løbeprogrammer
I dette løbemagasin finder du et løbeprogram for begyndere til let-øvede til henholdsvis 5 km og 10 km.



Kan løbetights stabilisere dine hofter?

Stabilitet starter i hoften

For mange løbere - særligt nye - bør træning ikke kun handle om tempo og kilometertal.

Det bør i lige så høj grad også handle om at skabe et stærkt og stabilt fundament, som kan danne grund for progression i løbetræningen, hvad end det handler om flere kilometer i benene eller ny PR på en given løbedistance. Og når det kommer til et stærkt fundament, spiller hoften en langt større rolle, end de fleste er klar over.

Når hofterne ikke arbejder optimalt og med den nødvendige stabilitet, vil resten af kroppen kompensere.

Det øger risikoen for overbelastning - især omkring knæ, lænd og ankler.

Derfor har liiteGuard udviklet GLU-TECH løbetights, der ikke bare støtter, men aktivt bidrager til at stabilisere dine hofter.

Løbetights udviklet af dansk fysioterapeut

GLU-TECH løbetights er udviklet af den danske fysioterapeut, Nicklas Falkesgaard Pedersen, og har været igennem hundredvis af testtimer.

Det unikke? En bred elastik omkring hoften og lænd, der er designet til at hjælpe med at stabilisere hoften ved at facilitere til aktivitet i ballemuskulaturen.

Din ballemuskulatur spiller en vigtig rolle i stabiliseringen af dit bækken og hofterne, og ved udtrætning kan din evne til at stabilisere blive mangelfuld, hvilket resulterer i ændret bevægelsesmønster, som er en hyppig årsag til skader.

Effekten af liiteGuards løbetights er ikke bare noget, du kan fornemme. Den er dokumenteret.

Et studie foretaget af to idrætsteknologer fra Aalborg Universitet har vist, at

GLU-TECH tights reducerer bevægelsesændringer omkring hoften, når du udtrættes. Det betyder i praksis, at kroppen er bedre i stand til at bevare en optimal løbestil, når kræfterne begynder at slippe op.

Derfor er stabile hofter afgørende for løbere

Når vi løber, overfører kroppen kraft fra benene op gennem bækkenet og videre til overkroppen.

Hofte fungerer som det centrale led i denne bevægelseskæde og hvis den mangler stabilitet, vil andre dele af kroppen kompensere.

Det kan føre til ubalance og øget belastning på fx knæ, skinneben og lænd.

Særligt for nye eller let-øvede løbere, hvor muskulaturen omkring hoften endnu ikke er stærk nok, er det vigtigt med støtte og aktivering i det område.

En stabil hoften forbedrer både løbeøkonomi, er skadesforebyggende og gør det nemmere at holde en god, sund teknik - også når du bliver træt.

Hvorfor stabile hofter er så vigtige

- Manglende hofte stabilitet kan føre til skader, som f.eks løberknæ
- Hofterne er vigtige for optimale bevægelser og påvirkningen af knæ og fod under løb.
- Mere stabile hofter kan forbedre din løbeøkonomi

GLU-TECH løbetights er gennemtænkt ned til mindste detalje

Teknologien er én ting, men GLU-TECH løbetights er også lavet til at være behagelige at have på.

Materialet med firevejsstræk giver fuld bevægelighed, mens de flade syninger minimerer risikoen for irritation.

Lommerne på lårene er placeret, så de hverken forstyrrer dit løb eller din mobilitet.

De fås i tre varianter - kort, lang og vinter - så du kan bruge dem året rundt, uanset om du løber i frostvej eller forårssol. GLU-TECH teknologien er også at finde i liiteGuards GLU-TECH RUNNING 2IN1 SHORTS.

Prøv GLU-TECH løbetights i en KSO butik nær dig

Vil du mærke forskellen selv?

I KSOs butikker kan du prøve de prisvindende GLU-TECH løbetights og få personlig vejledning.

Her står det løbekyndige personale klar til at hjælpe dig med at finde den rette størrelse og den version, der passer bedst til dine behov - uanset om du er til korte ture i forårssolen eller lange løb i vinterkulden.

“Efter 5 kilometer plejede jeg altid at få ondt i lænden, men med GLU-TECH tights mærker jeg en helt anden stabilitet. De sidder perfekt, og følelsen af støtte omkring lænden og hofterne gør virkelig en forskel.”

- Mette, motionsløber og fysioterapeut



GLU-TECH løbetights

- Hoftestabiliserende elastik omkring lænd og hoften
- Udviklet af dansk fysioterapeut
- Firevejsstræk og flade syninger for optimal komfort
- Strategisk placerede lommer på begge låre
- Findes i kort, lang og vinterversion
- Vinder af ISPO Award 2023



Klik nedenfor og få dit 5 km løbeprogram

Udviklet af professionel løbecoach

[Klik her
og få dit 5 km løbeprogram](#)

Mere power, færre skader: Styrketræning for løbere

Vil du løbe længere, hurtigere - og uden de irriterende skader, der sætter dig tilbage?

Så bør styrketræning være en fast del af din træning.

For løbere handler styrketræning ikke om at løfte tungt for at få større muskler, men om at gøre kroppen mere modstandsdygtig, stabil og effektiv.

Derfor bør du styrketræne som løber

Styrketræning er langt mere end bare ekstra træning for løbere. Det er et afgørende værktøj til at forbedre løbeøkonomien og forebygge skader.

Ved at styrke musklerne, især i ben, hofter og core, kan du øge din stabilitet og udholdenhed, så hvert skridt bliver mere effektivt.

Styrketræningen skal være målrettet

Et godt styrketræningsprogram til løbere skal målrettes de områder, der er særligt udsatte - typisk ankler, knæ, hofter og ryg. Og det skal tage højde for netop din krop og dit løbemønster.

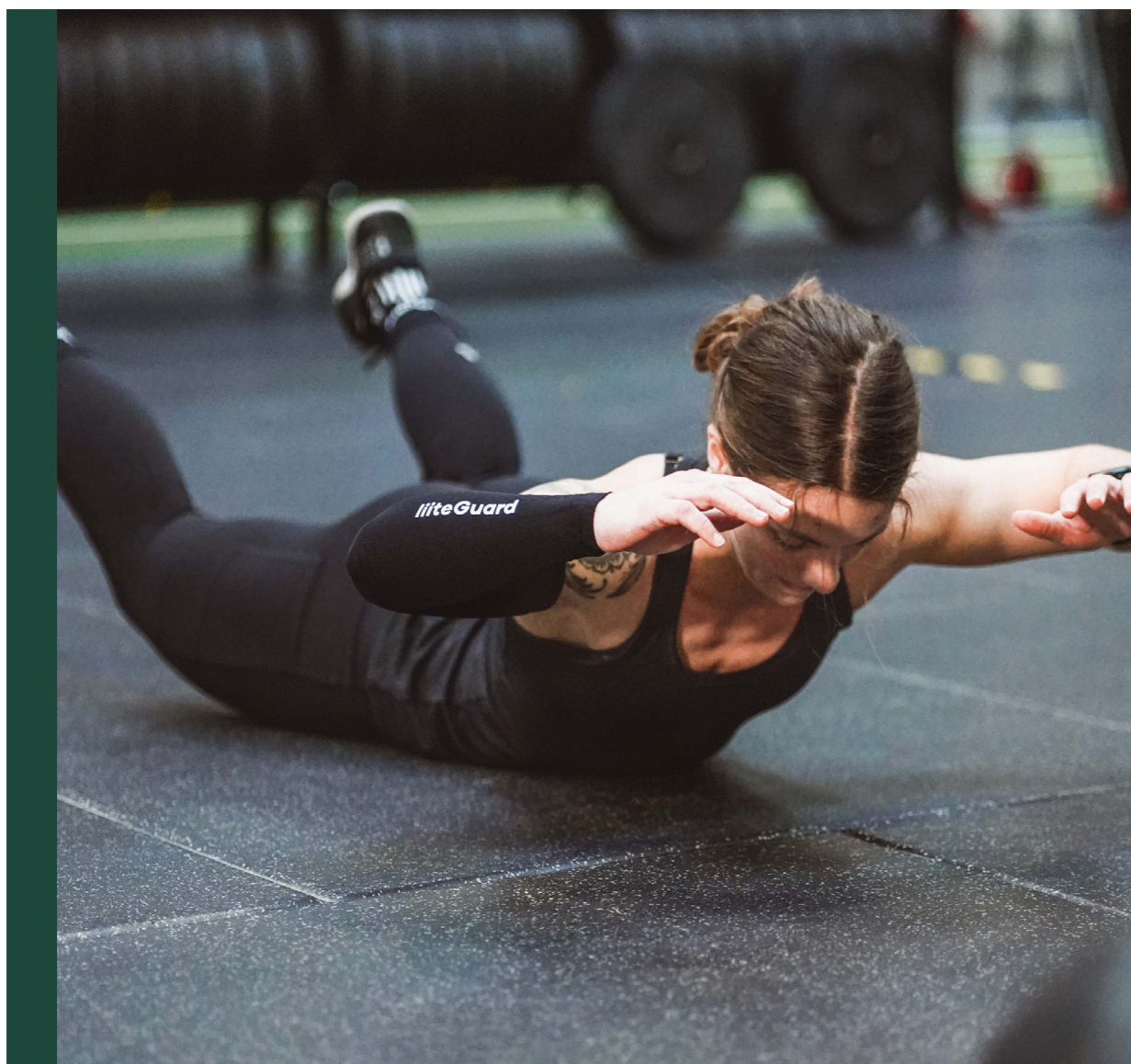
Derfor kan en personlig plan være forskellen på tilbagevendende skader og kontinuerlig fremgang.

Få hjælp af en fysioterapeut

Har du tendens til skader, smerter eller usikkerhed i visse øvelser, kan en fysioterapeut hjælpe dig på vej.

En fagperson kan identificere svage led i din krop og skræddersy et styrkeprogram, der både forebygger skader og støtter din løbeteknik.

Det kan inkludere alt fra styrke- og stabilitetsøvelser til forbedret kropsholdning og balance.



Styrketræning gør dig til en bedre løber

Styrketræning gør dig ikke bare stærkere - den gør dig til en bedre løber - og med professionel vejledning kan du sikre, at du træner rigtigt og effektivt, uanset dit niveau.

Alt sammen for at maksimere din løbeglæde nu og i mange år frem.



Row For Change: Når drømme krydser et ocean

Fire mænd. Én robåd. 5000 kilometer åbent hav. Og en mission større end dem selv.

For de fleste af os er det en bedrift at gennemføre et halvmaraton. For holdet bag Row For Change er det bare opvarmning.

I december 2025 sætter Simon Svendsen, Kenni Hansen, Kasper Holmenlund Nymand og Zaxsina Thiyakarajah kursen mod en af verdens mest ekstreme udfordringer: at ro over Atlanterhavet - 5000 kilometer i en specialbygget robåd, uden følgebåd, uden pause.

De ror for rekorden, men de ror også for noget større: at skabe opmærksomhed om unges mentale sundhed i samarbejde med Psykiatrifonden.

Fra Århus til Antigua - en rejse mod grænserne

Hver uge træner de kroppen til udmattelse og sindet til udholdenhed. Træningen kombinerer alt fra styrke-træning til lange sessioner på romaskiner, men løb spiller også en nøglerolle. Især for Kenni Hansen, tidligere elitecykelrytter og i dag passioneret ultraløber, er løb en hjørnesten i forberedelserne.

“Når du løber ultraløb, handler det ikke kun om fysisk styrke. Det handler om at blive tryk i det ubehagelige. At acceptere smerte, træthed og ensomhed. Det er denne robusthed og den mentale modstandskraft, jeg tager med mig ud på havet,” fortæller Kenni.

Det er netop her, koblingen til løb bliver tydelig: Hver løbetur og hvert skridt bygger et fundament af fysisk kapacitet og mental modstandskraft, der skal bære dem hele vejen over Atlanten.

Et eventyr båret af vilje og venskab

Der er intet glamourøst ved 35 dage i en 12 m² robåd. To timer på årene. To timer af. Døgnet rundt. I regn, sol, storm og mørke. Søvnmangel, kalorieunderskud og isolation er hverdag.

Og alligevel insisterer holdet på at se muligheder frem for begrænsninger.

“Det handler om at skrælle alt det overflødige væk,” forklarer holdet. **“Tilbage står den rå vilje til at fortsætte - én time ad gangen, én mad-pakke ad gangen.”**

De træner ikke kun fysikken. De forbereder sig også mentalt på de sværeste øjeblikke med ærlighedsstrategier, daglige samtaler og en urokkelig tro på fællesskabet.

1% bedre hver dag

For Row For Change handler det ikke om at tage kæmpestore skridt hver dag.

Det handler om små, vedvarende forbedringer.

Om kontinuitet. Om at tro på, at hvis du bliver 1% bedre hver dag, så står du et helt andet sted om et år.

“At ro over Atlanterhavet eller nå store mål virker uoverskueligt, hvis du ser på hele rejsen på én gang. Hvis du hver dag fokuserer på det næste lille skridt, næste årtag, næste skridt på løbestien - så bygger du noget, der føles umuligt i dag, men bliver naturligt i morgen.”

gang. Hvis du hver dag fokuserer på det næste lille skridt, næste årtag, næste skridt på løbestien - så bygger du noget, der føles umuligt i dag, men bliver naturligt i morgen.”

Denne filosofi - den som mange løbere kender fra deres første 5 km eller maraton - gennemsyrrer hele projektet. Små fremskridt. Store resultater.

liiteGuard og Row For Change - samme drivkraft

Hos liiteGuard er de pavestolte over at være en del af rejsen som tøjsponsor for Row For Change.

Fra de lange træningspas på land til de tusindvis af årtag over Atlanterhavet er holdet klædt i liiteGuards sportstøj.

“Vi deler troen på, at de store præstationer skabes af de små handlinger - gentaget igen og igen. Derfor var det en no-brainer at hjælpe gutterne med at blive klædt godt på til udfordringen”

- udtaler Simon Bak Andersen, marketingchef hos liiteGuard.

I verdens hårdeste rokonkurrence - og i hverdagen på løbestien - handler det om det samme: at blive ved, når det er hårdt. At stole på processen. At tro på, at du kan rykke grænser, én handling ad gangen.

Store drømme starter med små skridt

Når Row For Change tager det første årtag over Atlanterhavet i december 2025, er det kulminationen på hårdt arbejde, vilje og masser af små valg, der dag for dag har bragt dem tættere på målet.

Det er et bevis på, at de største drømme ikke bliver til på én dag. De bygges stille og vedholdende op over måneder og år.

Row For Change minder os om, at uanset hvilket mål vi sætter os - stort som småt - så er det de små skridt hver dag, der i sidste ende skaber det store eventyr.

Fun facts om verdens hårdeste rokonkurrence:

- Der er flere, der har været i rummet, end der har roet over et ocean
- Rekorden for hurtigste overfart: 29 dage, 14 timer, 34 minutter
- Hvert hold ror ca. 1,5 millioner årtag under hele løbet
- De drikker 4-6 liter vand dagligt fremstillet fra havvand
- Roerne forbrænder over 10.000 kalorier om dagen
- Temperaturen spænder fra 10°C til +30°C
- Toiletet er en spand på dækket



Kan løbestrømper give dig mere løbeglæde?

De fleste løbere tænker på løbeskoene som det vigtigste udstyr, men dine løbestrømper spiller en større rolle, end mange tror. Især når det gælder støtte, komfort og skadesforebyggelse.

Hos det danske løbebrand liiteGuard er løbestrømper ikke bare strømper.

De er udviklet med en forståelse for, hvad din fod har brug for, når den gentagne gange rammer asfalten.

Vi guider dig her igennem tre af liiteGuards mest populære løbestrømper og forklarer, hvorfor kompression er mere end bare et buzzword.

PRO-TECH: Maksimal støtte omkring ankel og akillessene

Hvis du vil have ekstra støtte og et sikkert greb i løbeskoen, er PRO-TECH det oplagte valg.

Det er en løbestrømpe som giver kompressionen omkring akillessenen, for at reducere vibrationer i vævet. Det kan mindske smerter under og efter aktivitet samt mindske hævelse.

Strømperen er udviklet med silikoneknopper omkring anklen, som har til formål at øge den sensoriske feedback fra ledbåndene omkring begge sider af anklen.

Hensigten er at det skal øge din stabilitet og gør det lettere for hjernen at reagere hurtigt på små bevægelsesændringer.

“PRO-TECH er lavet med ét mål: at give dig maksimal støtte omkring ankel og akillessene og reducere risikoen for skader - uden at gå på kompromis med komforten.”
- Christopher Geertsen,
CEO hos liiteGuard

Derudover er det en åndbar løbestrømpe med skridsikker sål, der minimerer risikoen for vabler og blå negle.

SHIN-TECH: Til dig, der vil minimere skinnebessmerter

SHIN-TECH er en lang løbestrømpe, der kombinerer kompression, silikoneknopper og høj åndbarhed.

Et teknisk silikonemønster langs skinnebenet skaber en

let masserende effekt, som kan forebygge eller lindre skinnebessbetændelse. Samtidig er der indbygget støtte til svangen og ekstra kompression omkring akillessenen, hvilket gør strømpen ideel til dig, der har tendens til overpronation eller oplever træthed i underbenet på lange ture.

ULTRALIGHT: Når hvert gram tæller

På varme dage eller til tempo- og konkurrencepas er ULTRALIGHT den ideelle partner, hvis du foretrækker at løbe med kompression.

Den er i skrivende stund liiteGuards letteste løbestrømpe med kompression.

Her får du svangstøtte, akillessenekompression og en ekstra polstring under foden, som trykflaster ved landing og reducerer risikoen for vabler.

ULTRALIGHT er skabt til den krævende løber, der ikke vil gå på kompromis med vægt eller performance.

Hvorfor løbe med kompressionsstrømper?

Kompression handler ikke kun om komfort - det handler om fysiologi.

Graderet kompression fremmer blodcirkulationen, hvilket kan mindske træthed, fremme restitution og reducere hævelse.

For løbere betyder det bedre præstation og hurtigere restitution.

“En teknisk løbestrømpe gør en reel forskel. Almindelige bomuldsstrømper bliver våde, rynker sig og øger risikoen for vabler. En god løbestrømpe bliver siddende, støtter foden og holder dig tør.”
- Nikolaj Bonde, løbecoach

Se, mærk og prøv selv løbestrømperne hos din lokale KSO-butik

Alle fødder er forskellige og det samme er behovene. Derfor anbefales det, at du besøger din nærmeste KSO-butik. Her kan du mærke forskellen, få personlig vejledning og finde den løbestrømpe, der passer perfekt til din fod og din løbestil.



Klik nedenfor og få dit 10 km løbeprogram

Udviklet af professionel løbecoach

[Klik her
og få dit 10 km løbeprogram](#)



7 gode vaner for en stærkere løbekrop

Vil du gøre løbetræning til en fast del af hverdagen og have det godt imens? Så handler det ikke kun om kilometer og kondition.

En stærk løbekrop kræver mere end træning alene.

Her får du syv gode vaner, der styrker din krop, forbedrer din teknik og hjælper dig med at undgå de skader, der ellers sætter mange løbere ud af spillet.

1. Opvarmning - godt begyndt er halvt fuldendt

Opvarmning er ikke spild af tid. Det er din første investering i en god tur.

Når du varmer op, øger du blodgennemstrømningen, vækker nervesystemet og gør led og muskler klar til belastning.

Det gør dig mere bevægelig, mere klar til den kommende belastning - og dermed mindre udsat for skader.

Start med 5-10 minutters rask gang eller let jog. Supplér med dynamiske øvelser som høje knæløft, bensving og walking lunges.

Du vil opleve bedre flow i bevægelser og mindre stivhed både under og efter løbeturen.

2. Styrketræning med fokus på løb

Det er en myte, at løbere ikke har brug for og gavn af styrketræning. Tværtimod.

Måltrettet styrketræning forbedrer stabilitet, aktiverer de rette muskler og gør dig mere modstandsdygtig over for træthed og de uheldsmæssige bevægelser, der følger med trætheden.

To ugentlige styrkepas med fokus på hofter, balder, knæ og lægge gør en mærkbar forskel.

Prøv fx et-bens bækkenløft, walking lunges, calf raises og mountain climbers. Øvelserne tager under 30 minutter og kan udføres hjemme på stuegulvet eller ude i haven.

3. Restitution gør dig stærkere

Træning nedbryder. Restitution bygger op. Det er her, du bliver stærkere.

Hvis du ikke hviler nok, får kroppen

ikke tid til at reparere og regenerere sig selv og din evne til at præstere falder, mens skadesrisikoen stiger.

Planlæg minimum én ugentlig hviledag. Varier intensiteten i dine træningspas, og overvej aktiv restitution som let cykling eller en gåtur.

Føler du dig træt før en planlagt træning, så byt rundt i skemaet. Det er ikke at give op. Det er at tænke langsigtet.

4. De rigtige løbesko er alfa og omega

Løbeskoene er dit vigtigste udstyr som løber.

De har betydning for alt fra støddæmpning og løbestil, til belastningen på dine fødder, knæ og hofter.

For slidte, for hårde eller for bløde sko kan føre til uheldsmæssige bevægelser, og derved overbelastninger og skader.

Mange løbeskader kan spores direkte tilbage til sko, der ikke passer til løberen. Det kan være fordi de er slidt op, eller fordi de fra starten ikke

matcher din fodtype, dit løbemønster eller dine behov.

Sko mister deres støddæmpning længe før, de ser slidte ud. Derfor bør du løbende vurdere dine sko - gerne sammen med en fagperson. En god idé er at få lavet en løbestilsanalyse, hvor du kan få individuel vejledning og finde den løbesko, der passer præcis til din krop og dit løb.

5. Lyt til kroppen og reagér i tide

Smerter starter sjældent voldsomt. De begynder som små signaler: en stiv læg, en øm svang, en let irritation i knæet.

Ignorerer du dem, risikerer du at løbe dig ind i længerevarende skader.

Tag signalerne alvorligt. Skru ned for tempo eller distance, lav alternativ træning eller hold pause. Opmærksomhed og små justeringer kan afholde dig fra at blive skadet, og holde dig aktiv som løber.

6. Sov dig til at blive en stærkere løber

Søvn er ikke bare restitution. Det er din krops mulighed for at genopbygge, reparere og forberede sig på næste træningspas.

Når du sover, frigiver kroppen væksthormon, som styrker muskler og væv. Søvnmangel gør det modsatte: Det øger risikoen for skader, forstyrrer restitutionen og gør dig både fysisk og mentalt mindre skarp og modstandsdygtig.

Søvn påvirker alt fra muskelopbygning og immunforsvar, til koncentration og reaktionsevne.

Derfor er søvnen mindst lige så vigtig som dit træningsprogram.

Stræb efter 7-9 timers søvn hver nat. Når du prioriterer søvnen, giver du krop og sind de bedste forudsætninger for at blive stærkere både på kort og lang sigt.

7. Giv kroppen det brændstof den fortjener

Du ville aldrig fylde lavoktan benzin,

på en Ferrari.

Så hvorfor gøre det med din krop?

Se kosten som det, der giver din motor kraften til at yde og holde til belastningen.

Når du spiser balanceret, gør du det nemmere for kroppen at præstere, restituere og undgå skader.

Kulhydrater er kroppens primære brændstof under løb, protein hjælper

dig med at genopbygge muskler og sener, og sunde fedtstoffer understøtter restitution og hormonbalance.

Derudover er væske essentiel for temperaturregulering, muskelfunktion og energiomsætning.

En løberkrop fungerer bedst, når den er velforsynet med både næring og væske. ►





Gode råd til en løbevenlig kost:

- Spis et lille måltid med kulhydrat og lidt protein 1-2 timer før dine løbeture
- Drik vand før, under (ved lange ture) og efter løb
- Spis inden for 30–60 minutter efter træning - fx yoghurt med mysli, banan med peanutbutter, rugbrød med æg
- Sørg for grøntsager og fuldkorn i hoved- måltider
- Tænk mad som brændstof - ikke som belønning

Små ændringer i dine kostvaner kan have stor betydning - ikke bare for din præstation, men også for dit energiniveau og din lyst til at løbe.

Tag ét skridt ad gangen

Syv nye vaner lyder af meget.

Især hvis du lige er kommet i gang med at løbe.

Du behøver ikke gøre det hele fra dag ét. Tværtimod.

Start med én vane.

Måske er det at lave 5 minutters opvarmning, inden du løber. Eller at prioritere søvnen lidt højere i de dage, hvor du træner - måske slukke telefonen lidt før end du plejer?. Det kan også være at spise mere frugt og drikke mere vand.

Det handler om kontinuitet og ikke perfektion

Små forbedringer virker måske ikke som meget her og nu, men effekten vokser over tid.

Hvis du forbedrer dig selv bare 1% hver dag, svarer det til en forbedring på 37 gange i løbet af et år.

Husk det, når du føler, at du ikke rykker dig hurtigt nok.

Sov dig stærkere: Derfor er søvn løberens bedste ven

En god nattesøvn gør dig til en bedre løber

Træning og kost fylder meget, når vi taler om at blive en bedre løber.

Der er dog én faktor, som er mindst lige så vigtig - og som mange overser: søvnen.

Vil du have mere energi på dine løbeture, restituere hurtigere og mindske risikoen for skader? Så skal du tage din søvn lige så seriøst som dine træningspas.

Hvorfor søvn er altafgørende for at blive en bedre løber

Søvneksperter peger på, at god søvn styrker alle de elementer, som er afgørende for din præstation som løber:

- **Bedre restitution:** Når du sover dybt, frigiver kroppen væksthormoner, der hjælper med at genopbygge muskler og sener.
- **Stærkere immunforsvar:** God søvn beskytter dig mod sygdomme, der ellers kan spolere din træningsrytme.
- **Bedre fokus og reaktionstid:** Søvn skærper din koncentrationsevne og hjælper dig med at holde teknikken, selv når du bliver trætet.
- **Reduceret risiko for skader:** Studier viser, at mindre end syv timers søvn øger risikoen for skader med 60-70 %.

Hvor meget bør du sove som løber?

For de fleste voksne anbefales 7-9 timers søvn hver nat.

Er du ekstra aktiv (træner du fx 4-5 gange om ugen) kan du med fordel sigte efter den høje ende af skalaen. Søvneksperter fremhæver, at for dem, der træner meget, er 9-10 timer ikke unormalt.

Søvn er den billigste og mest effektive form for restitution, du kan give din krop.

Hvad sker der, hvis du sover for lidt?

- Din restitution bliver langsommere.
- Din risiko for skader stiger kraftigt.
- Din løbeøkonomi forværres - selv korte og nemme ture kan føles hårdere.
- Din koordinationsevne og reaktionstid bliver dårligere.

- Din motivation og dit humør påvirkes negativt

Kort sagt: Søvnmangel gør det sværere at få gode løbeture og nemmere at komme ind i en ond spiral af småskader, træthed og manglende motivation.

Morgentræning eller aftentræning?

Det er ikke ligegyldigt, hvornår du træner, hvis du vil optimere din søvn.

Søvneksperter anbefaler:

- Motion før kl. 12 er bedst for at forbedre søvnkvaliteten.
- Undgå hård træning efter kl. 17-18, især hvis du har søvnproblemer.
- Hvis du skal træne sent, kan et koldt bad bagefter hjælpe kroppen til at falde til ro.

En løbetur tidligt på dagen - gerne i dagslys - kan faktisk styrke din naturlige døgnrytme og gøre det lettere at falde i søvn om aftenen.

Din krop bliver stærkere, når du sover

Mange tror, at det kun er ved styrketræning, at muskler og væv nedbrydes, men faktisk sker der også små nedbrydninger, når du løber - især ved længere ture eller hårde pas.

Når du sover, reparerer kroppen sig selv og bliver stærkere, hurtigere og mere modstandsdygtig.

Vil du løbe længere, restituere hurtigere og undgå skader?

Så start med at prioritere din søvn lige så højt som dine kilometer.

Din krop vil takke dig.

Gode råd til bedre søvn som løber

- **Hold en fast døgnrytme:** Stå op og gå i seng på samme tid hver dag - også i weekenden
- **Skru ned for skærmene:** Sluk for tv, mobil og computer mindst en time før sengetid
- **Undgå koffein efter kl. 15:** Kaffe, te og energidrikke kan gøre det sværere at falde i søvn
- **Spis tidligt:** Spis aftensmad senest 3-4 timer før sengetid for at lette fordøjelsen
- **Sov mørkt og køligt:** Dit soveværelse bør være mørkt, stille og omkring 18 grader
- **Få dagslys tidligt på dagen:** 30-60 minutters dagslys før middagstid styrker din døgnrytme
- **Små ændringer i din hverdag** kan hurtigt mærkes på både søvnkvaliteten og på løbeturene.



Opskrift på Mexi bowl med bønnemos

Mød Nanna: Løberen bag opskriften

Nanna er passioneret omkring mad, sundhed og velvære, og den passion deler hun på hendes Instagram: Vildmedgroent.

Her kan du finde et hav af sunde opskrifter, der bl.a. egner sig godt til dig med en aktiv hverdag.

Hun elsker at eksperimentere med grøntsager og plante-baserede opskrifter, som både er lækre og nærende.

Ud over sin passion for madlavning, har hun løbet i mange år, og hun ser stor værdi i at kombinere motion og sund kost for at opnå mere balance i hverdagen.

Her får du opskriften på en lækker måltidssalat, som indeholder ris, bønnemos og masser af grøntsager. Opskriften er til 4 personer, men hvis du har trænet hårdt, kan du med fordel koge lidt ekstra ris.



Ingredienser

Til bønnemos:

- 1 dåse sorte bønner (drænet og skyllet)
- 1 dåse kidneybønner (drænet og skyllet)
- 1 lille løg, finthakket
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 1 spsk rapsolie
- 1 tsk spidskommen
- ½ tsk chilipulver
- 140 g tomatpasta
- 2-3 dl grøntsagsbouillon
- Salt og peber efter smag

Til bowlen:

- 3 dl basmati ris
- 2 avocado, skåret i skiver
- 1 lille dåse majs (140 g)
- 2 stk. hjertesalat, snittet
- 12 cherrytomater, halverede
- 1 rødløg, finthakket, eller syltede rødløg
- 2 lime, i både
- Creme fraiche
- Frisk koriander (kan udelades)

Fremgangsmåde

1. Kog ris

Kom 3 dl ris over i en gryde med 5 dl vand og lidt salt. Når vandet koger, skruer du ned for varmen og kommer låg på. Efter 10-12 minutter er risene færdigkogte.

2. Lav bønnemos

Varm olie i en pande og sauter løg og hvidløg, til de er bløde. Tilsæt bønner, tomatpasta, spidskommen, chilipulver og lidt grøntsagsbouillon. Brug en paletkniv eller en gaffel til at mose bønnerne direkte i panden. Tilsæt mere vand, hvis den bliver for tør. Lad det simre i 5-7 minutter, og smag til med salt og peber.

3. Klargør fyldet:

Skær avocado, hjertesalat, cherrytomater og rødløg.

4. Byg din bowl:

Start med en bund af hjertesalat. Tilføj kogte ris, bønnemos, majs, avocado, tomater og rødløg. Top med koriander, limebåde og creme fraiche.

Tips: Du kan tilføje stegt kylling, oksekød eller falafel for ekstra protein. Du kan snitte grøntsagerne på forhånd, så du blot skal koge ris og lave bønnemos, når du kommer hjem fra træning.





Styrk dit mindset og få mere ud af dit løb

Dit vigtigste værktøj som løber sidder mellem ørerne

Løb handler ikke kun om, hvor hurtigt du kan bevæge dig. Det handler lige så meget om, hvordan du tænker undervejs.

Uanset om du drømmer om at løbe 5 km uden pause, vil gøre løb til en fast del af din hverdag eller bare få større glæde ved at bevæge dig, så starter rejsen i hovedet.

Dit mindset kan enten blive en barriere eller din bedste medspiller.

Løberens største udfordring er typisk tankerne

Mange løbere oplever tanker som:

“Jeg er ikke god nok.”

“Jeg burde kunne løbe længere.”

“I dag gider jeg ikke.”

Det er helt normalt. Og det betyder ikke, at du fejler.

Tværtimod: Det er en naturlig del af at lære noget nyt og at udvikle dig som løber.

Det handler ikke om at fjerne de svære tanker.

Det handler om at håndtere dem klogt.

5 mentale greb, der styrker din løbeglæde

1. Sæt små, realistiske mål

Du behøver ikke løbe langt for at være en “rigtig” løber. Start med små mål: “Jeg vil løbe 10 minutter uden pause” eller “Jeg vil løbe to gange om ugen i en måned”. Små succeser bygger selvtillid og motivation.

2. Gør løbeturen til en sejr - uanset tempo og distance

Frengang handler nødvendigvis ikke om at løbe hurtigt eller længst hver gang.

Det handler om at tage små skridt hver dag.

Når du tager løbeskoene på og bevæger dig ud ad døren, har du allerede vundet dagens vigtigste kamp: At komme af sted!

3. Tillad dig selv at have dårlige dage

Alle har dage, hvor benene føles tunge eller motivationen er væk.

Det betyder ikke, at du er på vej i den forkerte retning. Giv dig selv lov til at have “øv-dage”. De gode dage skal nok komme igen!

4. Lær at styre dine tanker under løb

Når trætheden melder sig, begynder tankerne ofte at løbe hurtigere end benene.

Det er her, du skal tage styringen.

I stedet for at fokusere på, hvor langt der er igen, så flyt fokus til noget simpelt, du kan kontrollere: din vejtrækning, dine skridt eller en rolig rytme.

Hvis du mærker tvivlen komme snigende, så prøv at gentage korte, positive sætninger i hovedet som for eksempel:

“Jeg er stærk.”

“Ét skridt ad gangen.”

“Jeg kan mere, end jeg tror.”

Øv dig i at være din egen bedste makker på turen ved at have et positivt og optimistisk mindset.

5. Små skridt skaber store resultater

Små fremskridt føles måske ubetydelige dag for dag. Men over tid bliver de forskellen på at stoppe, og på at nå meget længere, end du nogensinde troede muligt.

De fleste overvurderer, hvad de kan opnå på én måned, men undervurderer, hvad de kan opnå på 12. Så bliv ved selvom du føler, at du måske ikke rykker dig særlig meget uge for uge. Selv de mindste forbedringer vil over tid blive til store fremskridt.

Dit mindset er din stærkeste muskel

At styrke dit mindset som løber handler ikke nødvendigvis om at presse dig selv hårdere.

Det handler om at være tålmodig. Vedholdende. Og venlig over for dig selv.

Glæden ved løb kommer ikke fra “perfekte løbeture”, hvor alt bare spiller.

Den kommer fra følelsen af, at du stille og roligt bygger noget op skridt for skridt.

Og den følelse starter, hver gang du tager løbeskoene på og beslutter dig for at tage ét skridt mere.





Du har lige bladret dig gennem sider med masser af viden, tips og inspiration.

Vi håber, at du har fået nye idéer til, hvordan du kan løbe bedre, sundere, klogere eller vigtigst: med endnu større glæde.

Nu er det tid til at tage det første skridt.

Det behøver ikke være langt.

Måske handler det bare om at finde løbeskoene frem i dag. Eller tage en kort tur i morgen. Eller sætte dig et lille mål: 2 løbeture om ugen de næste fire uger.

Uanset hvad du vælger, så husk: Det er de små skridt, der fører til store præstationer.

God løbetur!



Udgiver:
liiteGuard
Kaiser Sport & Ortopædi

Oplag:
400 stk.

Grafisk designer:
Maria Kroer