



Info for begynderløbere i Bramming IF Motion

Alle disse små fif kan være med til, at du kommer rigtig i gang...

Tidspunkter:

Mandag og onsdag kl. 18.00 samt søndag kl. 10.00

Klublokalet: Bakkevej nr. 9 (bagved linie 10)

Der vil være låst op 15 min. før og efter start- og sluttidspunkter. Der vil være låst i den periode, hvor vi løber. Så læg roligt overtøj, værdier m.m. herind. Toilet og vand er til fri afbenyttelse.

Beklædning:

Det er vigtigt du er ordentlig påklædt. I sommerperioden skal man egentlig helst have så lidt som muligt på. En singlet (T-shirt uden ærmer) og et par tights, og selvfølgelig sokker og sko. Hvis det er varmt, kan det være en god ide med solbriller og evt. solcreme. I vintertiden bør du tage flere tynde lag på. Inderst en sved/ski-undertrøje til at lede sv eden videre ud i næste lag, som kan være en alm. bomulds T-shirt. Ovenpå igen en let jakke, som gerne må være vindtæt og vandafvisende. Bukserne kan bestå af et par tights eller ski-underbukser og dernæst et par lette vindtætte og vandafvisende bukser. Alm. tennissokker frarådes, da de suger sved og gør fødderne kolde. Brug i stedet specielle løbesokker. Hue og handsker tages på efter behov. De flere tynde lag tøj gør, at man kan pille det af efter behov. Så start hellere med lidt for meget end for lidt. HUSK det kommer ikke an på, hvilket mærke tøjet er, men hvor funktionelt det er.

Sko:

Til at starte med er et par alm. løbesko helt OK. Det vigtigste er, at de er støddæmpet i sålerne. Når du begynder at løbe lidt mere og længere, er det tilrådeligt at søge hjælp til at finde de rigtige sko. Hjælpen finder du blandt andet i specielle sportsbutikker til løb eller hos din fysioterapeut. Dine ben og specielt knæ kan tage skade af forkerte sko på sigt. Sko er den oftest sete årsag til overbelastningsskader (se længere nede).

Fælles opvarmning:

Det er vigtigt at du ikke starter op med fuld skrue uden at få rørt kroppen lidt først. Du behøver nødvendigvis ikke løbe ½ til 1 km, lav i stedet nogle øvelser på stedet, f.eks.: løb på stedet, høje knæløft, bagud spark, armsving, møllesving, ankel rotation, englehop, armbøjning, m.m. alt sammen for at få pulsen lidt op.

Løbeturen:

Sæt dig et mål inden du går i gang. Start stille og roligt. Hvis du føler dig oplagt, kan du evt. øge tempoet hen ad vejen. Husk du skal have luft til hele turen. Det er bedre at løbe hele vejen. Har du aldrig løbet før, er det en god ide at følge det 12 ugers træningsplan, du får udleveret. For at overskue hvor langt du skal løbe, så kig på planen, hvis den siger 20 min. i alt, så løb 10 min. ud og samme vej hjem. Så bør du ende ved bagdøren efter 20 min., hvis tempoet holdes jævnt hele vejen.

Strækøvelser:

Strækøvelser kan vente til efter løbeturen. Men det er vigtigt at strække ud for at bevare smidigheden. Senerne er varme lige efter løb, og dermed bedre eget til udstrækning. Undgå stive ben og bevar smidigheden ved at strække ud. Brug 10 minutter efter hvert løb. Du mindsker også risikoen for kramper, forstrækninger og evt. fiberspringninger. Glid ud i et let stræk og hold musklen/benet i denne position 20 - 30 sek. Lad være med at hukke/vugge. Du kan gentage i et lidt hårdere stræk igen, når du har taget det andet ben. Husk især alle muskelgrupper i benene.

Kost:

Du skal ikke spise anderledes, fordi du begynder at løbe. Dog er det en god ide at vente med at spise, til efter du har været ude at motionere. Løber du midt på dagen, skal der helst være gået to-tre timer efter et måltid, da maden ellers ligger og rumler i maven på løbeturen. Det kan i værste fald give kvalme og opkast. Hvis du lige er kommet hjem fra arbejde og skal skynde dig ud at løbe, så tag et stykke frugt. Gerne en banan, der er masser af kulhydrater i. Husk at drikke vand i løbet af dagen for at opretholde væskebalancen. Du sveder meget væske ud, når du løber.

Trafik:

Der, hvor der ikke er fortov, skal du løbe i venstre side af vejen. Hold dig godt ude i rabatten eller stop op, når der kommer modtrafikanter. Tænk på hvordan du selv reagerer, når du som bilist møder en fodgænger eller en løber. Når du løber i mørke, er det vigtigt, du bliver set i trafikken. Reflekser, refleksbånd evt. med diodelys, refleksveste og en lygte til at finde vej, er en god ide at have på/med. Løb på stier og fortove, hvor der er gadelys. Er du begynder kan man sagtens få en god tur på oplyst strækning i Bramming by.

Motivation:

Her er løbeklubben et godt sted at komme. Du får både det sociale og det motiverende aspekt med. I er alle startet samtidigt og med samme målsætning: at komme i bedre form og lære at løbe, tag gerne en ven eller naboen med.

Skader:

Alle løbemotionister vil på et eller andet tidspunkt blive udsat for skader. Skaderne kan deles op i akutte skader og overbelastningsskader. De akutte skader er de, som pludselig opstår som f.eks.: forstrækninger, fibersprængninger, forstuvninger eller brud. Overbelastningsskaderne er de skader, der kommer "snigende", fordi vi overdriver træningen eller bruger en forkert teknik - løber forkert. Ved akutte skader skal man få kompression på. Søg herefter læge/skadedstue. Overbelastningsskaderne er lidt anderledes, da de muligvis kan afhjælpes ved udstrækning og eller nedsat træningsmængde. Det ved dine instruktører mere om. Flere af dem har været på kursus i løbeskader.

Instruktører:

Instruktørerne i BIF Motion har alle været på DGI's instruktørkurser. Emnerne har bl.a. været: Basiskurser, Løbeskader, Maratontræning, Løbets psykologi, Sundhed og Ernæring, Træningsplanlægning og Pulstræning. Har du spørgsmål, så kom endelig med dem. Der er andre erfarne løbere i klubben, de kan også give dig gode råd og fif.

Har du spørgsmål?

Så kontakt instruktørerne:

Ole Nielsen, ole.50525@gmail.com mobil: 40993651

Tove Hansen, thfl@live.dk mobil: 51911503

Marlene Johansen, busch77@hotmail.com mobil: 42773972

Hanne Just, hanne.just@mail.com mobil: 30273316

Anne-Marie Johansen, annemariejohansen87@gmail.com mobil: 31428038

Jean Riddersholm, jeanriddersholm@live.dk mobil: 26131415

Susan Tran, susantran@live.dk mobil: 26835481