

202353
Ordrenr: 38592

Arndal K/S
Hotel D'Angleterre
Kongens Nytorv 34
1050 København K

Att.: Lotte Arndal

B.T.
Udg dato: 2008-09-28
Sektion: Kun for kvinder
Sider: 15
Oplag: 98538
Læsertal: 390286
Medietype: Landsdækkende dagblade

Emne:
Arndal Spa & Fitness



CISION

Cision Danmark A/S
Vestergade 18E-F
1456 København K
info.dk@cision.com
www.cision.com

GODT I GANG MED AT TRÆNE

Hej Lotte
Jeg vil gerne begynde at løbe, men jeg synes, jeg får ondt i benene af det. Hvordan kommer jeg nemt og sikkert i gang?

Hilsen Carja

Hej Carja,
Det er rigtig godt, at du er opmærksom på at komme sikkert i gang med løbetræningen. Allt for mange mennesker lægger for hårdt ud og ender med at være skadede efter kort tid. Og så løber man slet ingen vej!

Når man begynder at løbetræne, vil musklerne vænne sig hurtigere til belastningen end senerne og ledene. Derfor oplever mange nystartede løbere en hurtig fremgang i formen, fordi deres muskler ikke bliver så hurtigt trætte som tidligere. Men det kan være problematisk, fordi sener og led ikke følger med formfremgangen, og så opstår der forskellige skader, som kan tage rigtig lang tid om at hele.

Begynd med tre kortere ture af 10 til 15 minutters varighed hver uge, hvor du skiftesvis løber og går raskt til. I begyndelsen er det tilstrækkeligt med en sammenlagt løbetid på fem minutter. Og antallet af løbeminutter med et

minut hver gang, du er ude. Efter fire uger bør den samlede løbetid være oppe på 15-20 minutter.

Det kan godt virke demotiverende at starte sin løbetræning med at gå så meget, men det betaler sig i sidste ende! Udover at led og sener får mulighed for at fejle med, bidrager tempoafgiften også til at vænne kroppen til intervaltræning, som er yderst effektiv både hvad angår en forbedring af konditionen og muligheden for at booste et eventuelt vægttab.

Efter de første fire uger fortsætter du med at øge løbetiden, men samtidig kan du også begynde at løbe mere med farten. Du vil ikke være klar til decideret sprint, men du kan sagtens variere tempoet fra jogging-

Husk altid at lytte til kroppen og respekter, hvis den siger fra. Den lyver som regel aldrig

Lotte Arndal

tempo til lidt hurtigere løb. Hvis du stadig har problemer, selv om du starter forsigtigt op, bør du få tjekket benene hos en dygtig fysioterapeut. Måske kan et par enkle genoptræningsøvelser gøre en kæmpe forskel!

Rigig god fornøjelse med løbetræningen. Husk altid at lytte til kroppen og respekter, hvis den siger fra. Den lyver som regel aldrig! Hilsner fra Lotte



Lad være med at presse dig selv for hårdt, når du begynder at løbe
Foto: iStockphotos

Min mand har fået konstateret kønsvorter og har tilstået, at han har haft en affære.

Spørgsmål til sexologen

Se svaret på kvinder.bt.dk