

Pust riktig, så vil du **LØPE FORTERE**

Riktig pusteteknikk kan gjøre underverker.

Du kan løpe både mer uanstrengt og fortere uten å øke pulsen.

Glem pesingen med tungen ut av munnen: Ved å puste riktig kan du få maksimalt ut av formen du til enhver tid har. Du blir både raskere og får mer overskudd, slik at du nyter løpeturene mer. Når du puster på en måte som passer for ditt tempo, din kondisjon og din løpestil, vil det ikke føles like hardt.

Forestill deg at kroppen er delt i to, med en pustemaskin på toppen og en løpemaskin nederst. De har hver sin oppgave, og begge må være finjustert for å kunne utføre oppgaven helt perfekt. Det nytter ikke bare å trene beina. Du vil faktisk oppleve at beina beveger seg raskere under deg når du får orden på pusten. Det øker nemlig oksygenopptaket i musklene, og du får en ny ro over løpingen. Det er når du begynner å puste for hardt, for fort eller for høyt oppe i brystkassen, at du går tom.

I FORMs ekspert har satt sammen et løpeprogram hvor hver økt innledes med et langsomt tempo, slik at du får tid til å tenke over pusten og får teknikken på plass før tempoet økes.

– Så snart pusten sitter, vil du føle at du svever ubesværet av sted, lover Frida Hallqvist, som viser på bildet til høyre hvordan du justerer kroppen optimalt for en effektiv og morsom løpetur. □



Kjeve/nakke: Slapp av i kjeven, og hold hodet som en rett forlengelse av ryggsoylen, slik at du åpner luftveiene. Pust inn gjennom nesen og litt gjennom munnen, og pust ut gjennom munnen. Husk at utåndingen skal være en anelse lenger enn innåndingen.

Armer/skuldrer: Slapp av i skuldrene, og hold albue tungen ned mot bakken. La armene svinge som en pendel – ikke tving fram kraften fra armene. Det er beina som løper, og ikke armene.

Brystkassen: Sørg for å komme helt ned i bunnen av lungene, slik at du bruker full lungekapasitet når du puster. Kjenn hvordan brystkassen utvider seg til sidene, og at du får åpnet opp bak på ryggen mellom skulderbladene.

Hoftene: Du skal kjenne at drivkraften kommer fra hoftene når du løper. Se for deg hvordan du blir trukket fram av en bil med en snor rundt hoftene – du skal nærmest ha en følelse av at du faller framover fra hoftene.

Føttene: Ikke fall bakover på hælene, men land på tråputene. Løft hælene litt, og forestill deg at beina løper omtrent som du sykler. Se på steglengden, og kjenn etter om den føles bra og passer for kroppen din.

Pust: Det er viktig at du gjennomgår pusten i hodet på hver tur. Legg merke til hvordan du puster inn og ut. **Start forsiktig, slik at du kan bruke de første kilometerne på å puste rolig og få luft helt ned i brystkassen.** Sørg for at kroppen følger med for å unngå hyperventilering. Hvis du samtidig passer på at du har perfekt kroppsholdning, kommer du til å puste mindre tungt når du løper. Det betyr at du kan løpe fortere uten å få så høy puls.

5-ukers løpeprogram

HUSK OPPVARMING: Det er viktig at du varmer opp kroppen skikkelig for å minimere risikoen for skader. Ti minutter oppvarming før hver økt er en god investering.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Uke 1	1 km løping: Rolig tempo 4 x 400 m: Løp rolig i starten av intervallet, og aksellerer langsomt opp i høyere fart omtrent halvveis 4 x 200 m: Høyt tempo	1 km løping: Rolig tempo 4 x 400 m: Løp rolig i starten av intervallet, og aksellerer langsomt opp i høyere fart omtrent halvveis 4 x 200 m: Høyt tempo	3 km løping: Legg rolig av gårde, og løp litt fortere for hver km – uten pauser
Uke 2	2 km løping: Rolig tempo 8 x 10–20–30*: Ta pause etter 4 runder 1 km: Moderat tempo	1 km løping: Rolig tempo 3 x 400: Løp rolig i starten av intervallet, og aksellerer langsomt opp i høyere fart omtrent halvveis 3 x 200 m: Høyt tempo 1 km: Moderat tempo	3 km løping: Legg rolig av gårde, og løp litt fortere for hver km – uten pauser
Uke 3	1 km løping: Rolig tempo 3 x 500 m: Løp rolig i starten av intervallet, og aksellerer langsomt opp i høyere fart omtrent halvveis 3 x 200 m: Høyt tempo 1 km: Moderat tempo	2 km løping: Rolig tempo 8 x 10–20–30: Ta pause etter 4 runder 1 km: Moderat tempo	3 km løping: Legg rolig av gårde, og løp litt fortere for hver km – uten pauser
Uke 4	2 km løping: Rolig tempo 10 x 10–20–30: Ta pause etter 5 runder 1 km: Moderat tempo	1 km løping: Rolig tempo 4 x 600 m: Løp rolig i starten av intervallet, og aksellerer langsomt opp i høyere fart omtrent halvveis 4 x 300 m: Høyt tempo	4 km løping: Legg rolig av gårde, og løp litt fortere for hver km – uten pauser
Uke 5	1 km løping: Rolig tempo 4 x 600 m: Løp rolig i starten av intervallet, og aksellerer langsomt opp i høyere fart omtrent halvveis 4 x 300 m: Raskt tempo 2 km: Rolig tempo	2 km løping: Rolig tempo 12 x 10–20–30: Ta pause etter 6 runder 1 km: Moderat tempo	4 km løping: Legg rolig av gårde, og løp litt fortere for hver km – uten pauser

Pauser: Ta så lang pause mellom hvert intervall som du har behov for, slik at du kan yte maksimalt hele tiden.

* **10–20–30:** Løpes egentlig i omvendt rekkefølge: 30 sekunder sakte, 20 sekunder i moderat tempo og så 10 sekunder spurt så fort du kan hvert minutt, helt uten pause mellom settene.



Tester: Maj-Britt C. Johansen (47)

Hallo, er det noen som kan håndtere en hjertestarter?

Jeg er typen som alltid løper i samme tempo, og det er utrolig frustrerende. Man kan omtrent stille klokken etter meg. Det er som om jeg mangler det siste giret: Når jeg ser målet, kobler jeg ut og løper enda saktere.

På en løpetur med I FORM-trener Frida Hallqvist konstaterte hun at jeg pustet for fort og for høyt oppe i brystkassen, og det ble raskt klart at jeg gikk ut for hardt og løp for fort den første kilometeren. Det resulterte i at jeg nærmest hyperventilerte de siste kilometerne, og det tok all min energi.

Etter å ha gjennomført fem ukers programmet med fokus på pust og kroppsholdning, merket jeg en klar forskjell, og det har gjort det mye lettere å gjennomføre løpeturene. Men det krever tålmodighet å holde fast ved teknikken.

Fokus, fokus, fokus

Den første uken av programmet føltes faktisk altfor lett. Men trener Frida sa at det var viktig at jeg løp i et tempo hvor jeg hele tiden hadde kontroll over pusten. Noen uker ut i testperioden forsto jeg hvor viktig det er. Når jeg mistet fokus, ble jeg hardt straffet og begynte å hive etter pusten.

I uke 3 ble jeg mer presset i intervallene, og jeg tok meg i å speide etter hjertestarteren og en snill person som kunne førstehjelp når jeg løp på tredemøllen. Utrolig nok overlevde jeg – ved hjelp av teknikken.

Jeg vil si at jeg er kommet ganske langt på disse fem ukene. Jeg har ikke fått teknikken helt i ryggmargen ennå, og jeg tenker fremdeles mye på pusten, men nå kan jeg nyte både løpeturen og omgivelsene uten å føle at jeg er i ferd med å dø av utmattelse.

Maj-Britts testresultater før og etter fem ukers trening

Før	Etter
2020 meter	2320 meter

Målt med Cooper-testen, som går ut på å løpe så langt man kan på 12 minutter. Maj-Britt løp 300 meter lenger etter fem uker, og gikk fra god til svært god løpeform.