



DET
PERFEKTE
MAKKERPAR:

MIKS
LØB OG
YOGA



Af Gitte Høj

Du kan faktisk blive en endnu bedre løber, hvis du mikser med yoga. Blandt andet bliver du **stærkere, mere smidig og får styrket din kropsholdning**. Alt dette kan være med til at trimme din løbestil og gøre det sjovere at hoppe i løbeskoene. Omvendt kan løb også gøre dig til en mere udholdende yogadyrker

Hvis du fået dig en god vane med at hoppe i løbetøj en til to gange om ugen, sætter du en masse point ind på den sunde konto. Når du halser af sted med høj puls og lungerne hængende ud af halsen, er du nok heller ikke i tvivl om, at du skubber dig selv ud af komfortzonen. Og det er rigtig sundt.

Løb er nemlig fantastisk for din kondition, fordi det presser dit hjerte og kredsløb. Når hjertet pumper ekstra, pisker blodet hurtigere rundt i dine årer og skyller dem fri for bittesmå klumper, der måske kan blive til en blodprop. Du giver altså dig selv et slags indre brusebad, hvor kroppen også bliver godt iltet og giver dig mere energi.

Til gengæld halter det både med styrke og smidighed, hvis du udelukkende knokler derudad i løbeskoene. Og netop en stærk og smidig krop er så afgørende for, at du uden problemer kan have en fysisk aktiv hverdag, klare hårdt havarbejde, løfte tunge indkøbsposer, sidde i skrædderstilling, nå dine tæer og slippe for (alt for meget) ømhed i ryg og lænd.

En stærkere og mere smidig krop er nogle af de positive gevinster ved yogaen, og derfor giver det alene af den årsag god mening, at du dyrker yoga, hvis du kan lide denne form for træning. Men faktisk opnår du også en række andre fordele, der understøtter dit løb og gør dig til en endnu bedre løber. Ved at kombinere løb og yoga kan du få oplevelsen af, at du både løber bedre, lettere og hurtigere, hvilket jo naturligt nok også øger glæden over at løbe og gør det lidt lettere at komme af sted på dage, hvor det kniber lidt med at få snøret skoene. Samtidig minimerer du også din risiko for skader, der jo ellers har det med at sætte din træning på en ufrivillig pause.

Derudover kan yoga også hjælpe dig med at holde et mentalt fokus, når du er allermost presset og har mest lyst til at kaste dig ned på den nærmeste plæne og smide løbeskoene langt væk. →



MIKS LØB OG YOGA

MINDRE STIVE BEN

To, der har gjort sig gode erfaringer med at mikse løb og yoga, er Heidi Bjarnø Hagman og René Steinmann Raff. De arbejder begge i Købstædernes Forsikring, hvor de for nylig via jobbet fik mulighed for at afprøve kombinationen gennem nogle måneder som led i et større sundheds- og trivselsprogram. Begge har de især mærket, hvordan kroppen har været mindre plaget af en lidt lammende stivhed, der ellers rammer mange løbere.

Heidi Bjarnø Hagman kendte kombinationen i forvejen, da hun af flere omgange både har løbet og dyrket yoga, allerede inden muligheden bød sig på jobbet og har fysisk oplevet, hvor stor en forskel, den varierede træning gør.

”Jeg kan sagtens mærke, om jeg passer begge dele, eller om jeg kun får løbet mine sædvanlige ture. Især slipper jeg for at have meget stive og ømme ben, når jeg også dyrker yoga. De mindre stive ben har også betydet, at jeg for eksempel ikke har haft behov for

at strække så meget ud efter mine løbeture. Det smitter faktisk også af på mit løb, hvor jeg oplever en langt større smidighed og fleksibilitet i mine bevægelser. Jeg bliver lidt mere fri i mine bevægelser. Yoga gør mig til en stærkere løber, og så kan jeg godt lide, at der er et helt andet fokus – på det mentale – i stedet for det fysiske, når jeg er til yogatimerne,” siger Heidi.

Hun tilføjer, at det også tæller på plussiden, at løb foregår i et hurtigt tempo, mens yoga trækker tempoet helt ned, så man kan mærke sig selv på en mere intens måde.

MERE MENTAL STYRKE

Intenst blev det også for kollegaen René Steinmann Raff, da han begyndte at følge yogaholdet på arbejdet. Indtil da havde han nemlig kæmpet med ret stive ben efter at have løbet i en del år og mærkede på egen krop, hvor intenst det føltes, når et par løb ben trækkes og strækkes ud i forskellige yogaøvelser.

Oven i hatten gav han i foråret →

LØBETRÆNEREN:

”Sammen løfter de din form”

Torbjørn Sindballe er Performance Coach og Partner hos Running26, tidligere verdensmester i triathlon og ikke i tvivl om, at løb og yoga er et godt makkerpar. Ifølge ham er de to træningsformer stærke på vidt forskellige områder, og sammen kan de løfte din form endnu mere.

FYRER OP UNDER KROPPEN

Løb er kredsløbstræning, der får blodet til at piske rundt i kroppen for at levere ilt til de hårdtarbejdende muskler. Forbrændingen er høj, og samtidig sætter du gang i frigivelsen af signalstoffer til hjernen, der både skærper din koncentration og fyrrer op under dit humør. Derfor er løb en effektiv træningsform, når det handler om at komme i god form og opnå de mange sundhedsmæssige og mentale gevinster ved motion.

FJERNER STIVHED

Yoga tager fat et helt andet sted. Her får du arbejdet med din bevægelighed og stabilitet, og det er rigtig godt for en kontorkrop, der måske er blevet lidt for kort og lidt stiv i bryst, ryg og hofter. Når du forbedrer din stabilitet og øger din smidighed, hjælper det samtidig med at forebygge og behandle de løbeskader, du måske kæmper med. Hertil kommer, at du simpelthen får en bedre løbeøkonomi og derfor bliver i stand til at løbe længere på literen.

MENTAL AFSPÆNDING

Hertil kommer arbejdet med åndedræt og afspænding i yoga, der er fremragende værktøjer i hverdagen, når der er lidt for mange bolde i luften. Yoga kan hjælpe dig til effektivt at slappe af, tune ind på din vejrtrækning og skabe indre ro i en travl hverdag.



Torbjørn Sindballe



MIKS LØB OG YOGA

sig selv den udfordring at løbe en maraton, og også her var yogatimerne med til at skabe en forandring.

”For det første har jeg fået langt mere smidighed og har ikke længere behov for at strække ud, når jeg kommer hjem fra en løbetur, og det er rart. Men jeg er også blevet mere bevidst om, hvor vigtigt det er at trække vejret på den rigtige måde under løb, når min puls ligger roligt. Hvis jeg for eksempel mangler energi undervejs, kan jeg flytte vejrtækningen, så jeg kun trækker vejret gennem næsen, og det virker. Jeg får simpelthen mere ilt i kroppen og føler mig både friskere i hovedet og i benene. Det har overrasket mig, at mit åndedræt kan gøre så stor en forskel,” siger René.

Han har også via yogaen fået nogle redskaber til, hvordan han kan træne sin opmærksomhed, så han bevidst kan flytte den.

Det er smart, når du løber, og det pludselig bliver så hårdt, at det er svært at tænke

på andet end ømhed i benene, eller hvad der nu kan finde på at genere dig.

”Jeg laver nogle meditationsøvelser, hvor jeg udelukkende fokuserer på min vejrtækning i seks til syv minutter. Ved at være i stand til at holde det fokus træner jeg også min opmærksomhed. Det bruger jeg, når jeg løber, til at flytte mine tanker. Når jeg kan mærke, at træthed eller ømhed i benene virkelig fylder oppe i mit hoved. Så vælger jeg for eksempel at flytte min opmærksomhed fra mine ben til noget andet, og det virker. Jeg får mere energi og styrke til at løbe videre,” siger René.

Han tilføjer, at det for ham også er vigtigt, at løb supplerer den indendørsyogatræning



TJEK PÅ NETTET

Læs også artiklerne 'Løb og undgå skader' og 'Yoga har positiv effekt på inflammation efter brystkræft' på

www.magasinet-sundhed.dk

ved at kunne foregå udenfor hele året og altså giver mulighed for at trække vejret under åben himmel året rundt. ●



Kira Løve

YOGALÆREREN:

”Ved at mikse bliver du både smidig og udholdende”

Kira Løve er yoga- og meditationslærer og indehaver af my yoga studio i Charlottenlund og har ofte løbere med på sine yogahold. Hendes erfaring er, at yoga og løb gensidigt tilfører hinanden noget godt. Ifølge Kira er det rigtig godt at udfordre din krop med forskellige træningsformer, så du træner så varieret som muligt.

FÆRRE SKADER

Hvis du træner ensidigt og for eksempel kun løber, er kroppen typisk usmidig i bestemte områder, og derfor kommer du let til at bruge andre mere bevægelige områder.

Knæet er typisk et udsat led, når du løber, og det er samtidig påvirket af, hvordan din bevægelighed er i fødder og hofter. Mangler du bevægelighed i for eksempel din hofte, vil det ofte gå udover dit knæ, fordi knæet kompenserer.

Som løber har du stærke benmuskler og typisk nogle korte og stramme hofte-, balle- og lårmuskler samt en nedsat fleksibilitet. Det kan betyde, at du har svært ved at sidde i skrædderstilling, fordi dine hoftebevægelser er fremadrettede, fordi du har løbet meget. Det kan yoga også afhjælpe.

MERE ILT GIVER MERE ENERGI

At træne åndedrættet er godt for blodmøbet, fordi du lærer at tage mere ilt ind. Mere ilt giver mere energi, og den har du brug for, når du stormer derudad. Har du en god vejrtækning, kan du derfor øge din udholdenhed og altså løbe i længere tid uden at brænde sammen. Et stabilt og roligt åndedræt kan også løfte dig igennem udfordrende situationer, så du bliver ved og ikke giver op.

MERE UDHOLDENHED

Som løber oparbejder du en god portion udholdenhed, med mindre du altså holder pause, hver gang du bliver rigtig presset. I yogaen kan du bruge din udholdenhed til de lange stræk, som på grund af dine korte og stramme muskler vil føles udfordrende. Her kan du bruge din evne til at være udholdende og lade det være en styrke, når noget føles meget intenst. Også her kan den rolige vejrtækning hjælpe dig.