

Løb som et barn – og bliv skaderne kvit



**STARTGUIDE:
LØB
NATURLIGT**

LøbeMagasinet har bedt én af Danmarks store fortalere for en naturlig løbestil, løbecoach Claus Rasmussen – bedre kendt som Posemanden - om at udfærdige en guide til at komme i gang med at løbe naturligt. Ifølge ham kan du bare starte med at se på børnenes løb.

Tekst Claus Rasmussen, posemand.dk

Hvis alle løb lige så godt som mine piger på fire og seks år, så var jeg arbejdsløs. Mig bekendt er løberknæ og skinnedensbetændelse i hvert fald ikke voldsomt udbredt i landets børnehaver, og det er der en god grund til: Børnene tænker ikke over, hvordan de løber – de gør helt instinktivt det, som belaster kroppen mindst.

Ikke som deres mor og far, der nok ved, at det skal gøre ondt, før det gør godt. At man må bide smerten i sig og holde sig til sit 16-ugers program, hvis man vil frem i livet. Altså lige indtil en skade sætter en stopper for galskaben.

Hvis du vil finde nøglen til at løbe naturligt og uden skader, så kig på børnene:

Børns løb

- De løber, som havde de et kosteskæft ned gennem ryggen – helt ranke. Præcis som når de sidder.
- De løber på flade fødder – ikke noget med at kile hælen i jorden.
- De lander tæt inde under kroppen – ikke med benet flagrende langt foran sig.
- De løber afslappet, og fordi det er sjovt. Faktisk vil de fleste børn hellere løbe end gå, hvis de kan slippe af sted med det.

Men sådan er der desværre meget få voksne, der løber. Ikke fordi vi ikke kan, men fordi vi har glemt, hvordan man gør. En alt for passiv

hverdag og alt for klodset fodtøj har lagt vores kropsbevidsthed helt i koma, og vi stavrer af sted på de mærkeligste måder.

En sikker fiasko

Nå, tænker du så. Det kan da ikke være så svært: Jeg retter mig op, flader fødderne ud, lander underkroppen og løsner lidt op. Men så er det allerede gået galt.

For alle disse karakteristika er resultaterne af en god løbestil – og ikke årsagerne til en god løbestil. Hvis du forsøger at tvinge din krop til at se rigtig ud, men uden at forstå hvorfor den ser sådan ud, så fejler du:

De typiske startfejl

- Nok er du rank, men dine skuldre er trukket helt om på ryggen i forsøget på at rette op.
- Nok nærmer du dig en fladfodslanding, men den er så anspændt, at hver en fiber i fødder og ben sitrer af elektricitet.
- Nok lander du under kroppen, men det er så forceret, at du stamper af sted som robot.
- ...og afslappet bliver løbet aldrig, de foregående tre punkter taget i betragtning.

På papiret kan du måske nok sætte et flueben ud for barnets første tre tjekpunkter, men det er på unaturlig vis, og jeg garanterer dig, at dit

løberknæ bare bliver skiftet ud med en anden skade i stedet. Og så er vi jo lige vidt – og endda uden den løbeglæde, som du troede kom helt af sig selv ved en naturlig løbestil.

Et bedre forsøg

Hvis du vil nå det forjættede land og have spolet stilen tilbage til barndommens lette løb uden skader, så skal du gribe det anderledes an:

Sådan kommer du i gang

1. Inden du løber, så start med lidt hop på stedet, hvor du søger for at blive rank, men ikke mindst afslappet, mens du står og fjedrer op og ned. Det er denne form for afslappet rankhed, vi er ude efter – ikke den anspændte med skuldrene omme på ryggen.
2. For at få fødderne til at lande fladt er det bedste, du kan gøre, at slappe fuldstændigt af i dem. Jo mere du prøver at kontrollere din landing, jo mere anspændt bliver den, og des større er din risiko for at få skader i fod og ankel.
3. Lykkes det dig at slappe tilstrækkelig meget af, vil din fod helt automatisk lande tættere inde under dig – det kræver mange flere kræfter at lande langt foran kroppen end at lade en slap fod daske i jorden under sig.



4. Når du nu ikke skal koncentrere dig om din forreste fod og din landing, så brug i stedet krudtet på den bageste: Det er helt centralt, at du får den trukket med dig, så snart det er muligt – ellers hænger den og dingler, skaber ubalance og ansporer dig til at læne dig forover og ødelægge din gode holdning.

Rettesnoeren, for alt hvad du gør, skal være, at du skal være så ret og kompakt som muligt, når du rammer jorden: Ingen ben, der stritter langt foran, ingen ben, der hænger langt bagude, ingen overdreven skulderrotation, og en god, ret holdning, baseret på afslapning. Tænk dig ind i en lodret cylinder: Jo smallere, jo bedre – men det skal være med en afslappet krop.

Alt dette kan dog kun praktiseres i en flad sko eller i bare tæer – det er nemlig fødderne, der skal give din hjerne den fornødne feedback til at træffe de rette beslutninger om, hvornår hvad skal spændes op, og jo mere sko, der er

mellem dig og jorden, des dårligere signal får hjernen at arbejde med.

Og modsat hvad du ofte hører, så start på et hårdt underlag, hvor du rent faktisk kan mærke, hvad du laver, og ikke på en blød græs-

du gør alt som skitseret i artiklen her, men en lille videooptagelse vil sikkert afsløre noget andet, for vores hjerne og vores krop er desværre ikke altid helt enige om, hvordan virkeligheden udspiller sig.

“DET KAN DA IKKE VÆRE SÅ SVÆRT: JEG RETTER MIG OP, FLADER FØDDERNE UD, LANDER UNDER KROPPEN OG LØSNER LIDT OP. MEN SÅ ER DET ALLEREDE GÅET GALT. FOR ALLE DISSE KARAKTERISTIKA ER RESULTATERNE AF EN GOD LØBESTIL, OG IKKE ÅRSAGERNE TIL EN GOD LØBESTIL.”

plæne, hvor du kan slippe af sted med hvad som helst. Et blødt underlag er som en blød sko - det forringer signalet.

Din hjerne er din fjende

Den helt store udfordring er så, at du ikke aner, hvad du laver. Det kan godt være, at du tror, at

Jeg har haft utallige folk gennem møllen, som har forsøgt at tillægge sig en naturlig løbestil på egen hånd, og når de så har set sig selv på video, er de nærmest brudt grædende sammen, for så var der både hældning, en dårlig kropsholdning og efterslæb på det bagerste ben på groveste vis.



FOTO: JOHAN PETER JØNSSON

- > Hvis du vil vide, om du er på rette vej, så bliv filmet, og se dig selv udefra – du vil blive overrasket. Du skal filme dig selv fra siden, og checkpunkterne er som følger:

Sådan skal du se ud

1. Du skal have en ret holdning.
2. Du må ikke lande langt foran kroppen, og det skal foregå på afslappede, flade fødder.
3. Du må ikke have det bageste ben hængende for langt bag dig.

Disse tre punkter er min egen tjekliste for alle, jeg underviser, og jeg har aldrig sendt nogen hjem før tid – der er altid noget at arbejde med! 🐢

Læs mere på Posemandens hjemmeside, posemand.dk/Imag, hvor han har lagt yderligere links op til LøbeMagasinets læsere. Her kan du også se eksempler på en korrekt holdning under løb.

GUIDE TIL AT KOMME I GANG - HELT KORT!

1. Løb i flade sko eller bare tæer for bedre kontakt til underlaget.
2. Start ud med at løbe på hårdt underlag, så du kan mærke, hvad du laver.
3. Hop på stedet, inden du løber.
4. Slap af i dine fødder.
5. Fokusér på hurtigt at få din bageste fod med dig.
6. Vær så ret og kompakt som muligt i din kropsholdning, når du rammer jorden.
7. Optag dig selv på en video, og tjek din løbestil.

CLAUS RASMUSSEN AKA POSEMANDEN

Begyndte at løbe i 2003 som resultat af et væddemål - og allerede fra starten afløste den ene skade den anden. Han fik lavet nye analyser, fik nye sko, indlæg, gik til behandling, men intet hjalp, og de første par år pådrog han sig samtlige skader i løberens leksikon. Efter han lagde stilen om til flade sko og forfodsløb, oplevede han en stor ændring i de kropslige skavanker og er efterfølgende blevet én af Danmarks helt store fortalere for forfodsløb som coach i naturlig løbestil. Læs mere på posemand.dk samt på hans facebookside 'posemand'.

