

**S P I N E**

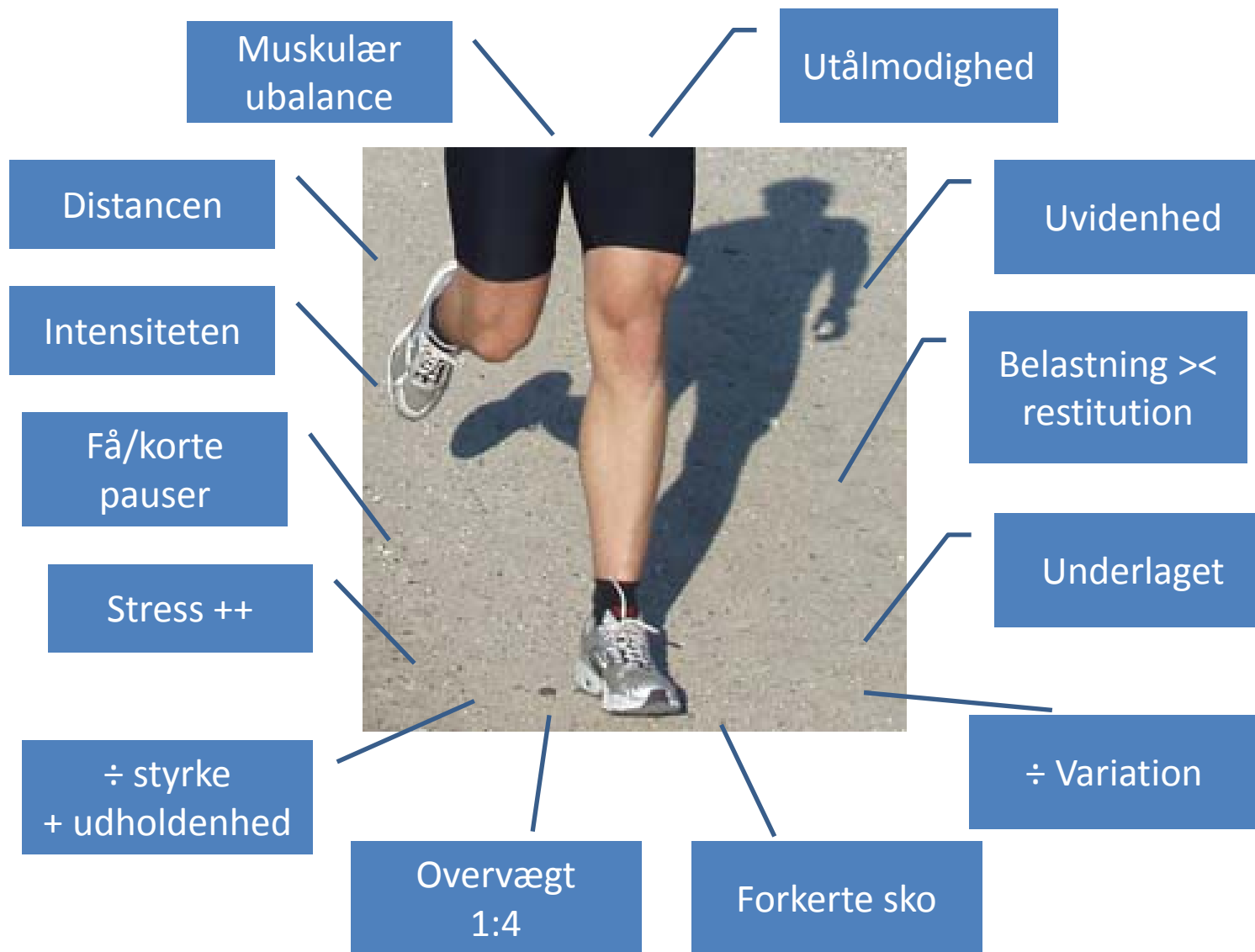
HOLDNING TIL SUNDHED

[www.spine.dk](http://www.spine.dk)

**Undgå løbeskader  
og nå dine mål**



# Hvad kan give en løbeskade?



## Overbelastningsskader (75 %)

Kredsløbet forbedres langt hurtigere end:

	Optræning	Opheling
Muskler	ca. 4 uger	ca.2-4 uger
Knogler	ca. 3-4 mdr.	ca. 4-6 uger
Sener/led	ca. 6-8 mdr.	ca. 10-12 uger

Skadens grad	Hvilke symptomer er der	Hvad kan du gøre
<b>0</b>	Du har ingen symptomer	Du følger bare din normale træningsplanlægning.
<b>1</b>	Let ømhed efter træning eller i starten af træningen (hvilesmerter/igangsættende smerter)	Du kan nedsætte træningsmængden med 10-20 % eller lave en anden aktivitet, f.eks. svømme.(aktiv hvile)
<b>2</b>	Ømhed og vedvarende smerter mens du træner og efter træning	Her må du gennemgå din træningsdagbog, og se hvad der giver smerter. Nedsæt mængde med 50 % og opsøg en læge eller fysioterapeut.
<b>3</b>	Smerter under træning og specielt efter træning.	Indstil løbetræningen for en periode. Alternativt kan du aqua jogge eller cykle. Dog må du ikke opleve ømhed. Brug din fysioterapeut.
<b>4</b>	Du kan ikke gennemføre din træning pga. smerter. Bare du går rundt, gør det ondt.	Ingen træning indtil en behandler er inddraget. Du må undgå alle aktiviteter som udløser smerter.

## Borg-skala

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen ☺
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Hyperventilation Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

	90 % restitution	100 % superkompensation	Superkompensation slut
Langsomt varighedsløb	6-8 timer	½-1 dag	2-3 dage
Langt varighedsløb	½-1 dag	2-3 dage	6-9 dage
Medium varighedsløb	½-1 dag	1½-2 dage	4-6 dage
Hurtigt varighedsløb	1-1½ dag	2-3 dage	6-9 dage
Langt interval løb	1-1½ dag	2-3 dage	6-9 dage
Kort interval løb	1-2 dage	2-4 dage	6-9 dage
Anaerob træning	2-3 dage	4-6 dage	12-18 dage

**Årsplaner:** hvad er visionen, delmål og hovedmål(ene)

**Kvartalsplaner:** kan indeholde forskellige temaer, mængde, intensitet, modeltræning. (Restitutionsperiode, genopbygningsperiode, udviklingsperiode, konkurrenceperiode.)

**Månedspaner:** 4 ugers planer giver mulighed for at træne nye intensiteter, skaber overblik/rød tråd. (let/jævn/hård/let uge)

**Ugeplaner:** Sammenhæng mellem belastning, restitution, arbejde, familie, visioner. (let/jævn/hård/teknik pas)

OBS: det vil altid være teoretiske valg der planlægges og virkeligheden er sjældent som det planlagte. Træneren skal være d til at forudse, korrigerer og lytte.



Opvarmning

Korrekt progression/sæsonplan (nedtrapning)

Træningsdagbog

Styrketræning

Balancetræning



# Hold gejsten 365 dage om året

Forskellige  
forandringsfaser

Udsigten til at nå et mål

Hvor vigtigt er det for  
dig?  
(sundere, gladere, energi)

Tror du på at du kan  
lykkes?

Hvad hindrer dig?

Hvad hjælper dig

Viljen til at prioriterer det

Fra 0-10  
(vigtighed, tro, prioritet)

