

6 spørgsmål om løbeteknik

til Frederik Lassen, fysioterapeut og ultraløber

Frederiks hjemmeside: www.fredlassen.dk



1. Hvorfor bør en løber overhovedet udvikle en god løbeteknik?

Der er flere svar på dette, set fra forskellige perspektiver og med mere eller mindre dokumentation. Først og fremmest, mener jeg, at vi skal arbejde med teknik fordi det giver løbet og træningen en anden dimension. Måske kan det på den lange bane hjælpe til at flytte fokus til bare "være til stede". Løbeteknik, mener jeg, giver også en mulighed for at lære at løbe som vi er skabt til. En længere historie, men det er dokumentation for at mennesket er skabt til at løbe og til udholdenhed. Derfor er der også en hensigtsmæssig måde at løbe på som er ens for alle mennesker - en standard (tror jeg)

2. Hvilke to ting som en løber kan implementere i sin træning har størst positiv effekt på hans løbeteknik?

- Højere kadence - flere skridt pr. minut ved samme hastighed og altid over 180 skridt i minuttet
- Løbe på bare fødder, én til flere gange ugentligt Det giver landing under tyngdepunkt, i praksis fokus på at "snupe hælen op" meget tidligere end vanlig - men pas på ikke at gå for hurtigt frem

3. Hvordan måler en løber bedst om han har en god løbeteknik?

Ser dit løb på video. Lyden og kadancemåler virker også som feedback

4. Hvad er de to mest almindelige fejl løbere gør, når de vil forbedre deres løbeteknik?

- Tror at de skal lande på forfoden og derved "bare" strækker vristen og stadig lander foran tyngdepunkt
- Går for hurtigt frem og derved overbelaster achillesene fordi denne tager noget (lang) tid at tilvænne sig nye påvirkninger

5. Hvad er dine råd til løbere hvad angår løbesko?

Mærk efter. En god sko kan man bare tage på og løbe i, uden at tænke over hvor langt - men løb minimum 30 % af turene i flade sko, hvor man kan mærke underlaget.

6. Hvad har din løbeteknik betydet for din evne til at sætte nordisk rekord i 2016 i triple ironman?

Jeg er overbevist om at fokus på teknik også betyder at jeg kan løbe effektivt og med de muskler der er beregnet til at løbe med ("vi er skabt til at løbe") - og til sidst, efter 60 kilometers løb, hvor kroppen ikke synes at kunne tåle mere (for hårdt udlæg?) kunne jeg ændre teknik - fokus blev noget andet (og det blev (mis-)brugt...)