

10 citater der gør dig til en bedre løber

torsdag 16.12.10 - Af Anders Graverholt Nielsen, Alive.dk Foto: All Over Press

Lær af de bedste: Verdensrekordholdere, olympiske mestre og verdens bedste løbetrænere afslører deres største hemmeligheder til at blive en bedre løber.

[Alive.dk](#) Hvad enten du har tusindvis af kilometer i skoene eller er helt ny i sporten, så er det altid godt med nye input til løbetræningen. Det store amerikanske løbemagasin Runner's World har spurgt de allerstørste inden for sporten om deres største træningshemmeligheder. Se top 10 her.

1. Løb i minutter, ikke kilometer

"Den største fejl, nye løbere begår, at de tænker i kilometer – 1 km, 2 km, 3 km. Begyndere skal tænke i minutter, ikke i kilometer."

Budd Coates, firedobbelt olympisk maratondeltager for USA

2. Hold fingeren på pulsen om morgenen

"Hvis din morgenpuls er mindst 10 slag højere end sædvanligt, så er du ikke fuldt restitueret efter gårsdagens træning. Hold en pause fra træningen, eller skær ned på træningsmængden."

Dr. George Sheehan

3. Lyt til maven

"Hvis du er sulten, så spis. Lad din krop fortælle dig, hvad den har brug for."

Joan Samuelson, olympisk mester i maraton 1984

4. Slap af, når du løber

"Lad kæben hænge løst, når du løber. Undlad at trække skuldrene op til ørene, og ryst hænder og arme en gang imellem for at sikre dig, at du slapper af."

Dave Martin, Ph.D., idrætsfysiolog

5. Alt er bedre end ingenting

"Selvom jeg kun har 15 minutter, så løber jeg alligevel. 15 minutters løb er bedre end nul minutters løb."

Dr. Duncan Macdonald, tidligere amerikansk rekordholder på 5000 meter

6. Meld dig til et løb

"Løbsdeltagelse er en fantastisk motivation. Det er svært at holde sig til en træningsplan, hvis man ikke har et betydeligt mål i sigte."

Bob Greene, Oprah Winfreys personlige træner

7. Et forsæt ad gangen

"Vælg én ting om året, som du vil forbedre, og arbejd målrettet på en ændring. Det kan være at spise sundere, sove mere eller løbe længere. Du kan ikke arbejde på alting på én gang"

Bob Kennedy

8. Kom nu videre

"Hvis du har haft en dårlig træning eller et dårligt løb, så giv dig selv præcis én time til at surmule –

derefter: Glem det!”

Steve Scott, løbetræner og amerikansk rekordholder på 1500 meter.

9. Undgå iltgæld

Hellere lægge for langsomt ud end for hurtigt og dermed komme i iltgæld. 99,9 procent af alle løbere begår den fejl. Lær dig selv at holde det rette tempo.

Bill Bowerman, berømt løbetræner fra University of Oregon

10. Undgå blodmangel

”Jeg sørger altid for at få nok jern og c-vitamin i min kost for at forebygge blodmangel. Uden de to ting har jeg ikke nok energi til at træne.”

Joy Smith, maratonløber med 2:34 som bedste tid.