

TRÆNING



OPTIMER DIT LØB MED RYTMISK VEJRTRÆKNING

Dit løb kan nå nye højder, hvis du lærer dig selv en simpel teknik ved ind- og udånding. Du kan mindske din skadesrisiko og samtidig opleve at løbe hurtigere og mindre besværet ved hjælp af din vejtrækning.

Tekst Julie Carl, løbecoach

Uanset om du er begynder, erfaren eller eliteløber, kan der være meget at hente, hvis du vil løbe mere uhindret og med fornyet energi. Vejtrækningen er ikke helt ligegyldig, selvom det er et af de emner, der ikke får meget opmærksomhed fra hverken løbere eller løbetrænere.

Men tænk bare på den massive mængde af gode råd vi som læsere får til, hvordan vi kan gøre løbeturen til en fornøjelse og få ekstra fart i stængerne. For eksempel ved at indtage rødbedeshots for at øge iltoptagelsen, have minimal vægt på løbeskoene, så du får sekunder forærende i konkurrencen samt barbering af hårene på benene for at undgå øget vindmodstand - hvis du er en mand formodentlig. Eller disciplinen i, hvordan man skærer hjørnerne for at komme hurtigst omkring i et konkurrenceløb.

Men det absolut største potentiale ligger lige for snuden af dig i form af din egen vejtrækning.

For at forstå vigtigheden af en god vejtrækning er det nødvendigt at vide, hvad der sker, hvis du trækker vejret uhensigtsmæssigt.

NÅR DU FÅR FOR MEGET LUFT

Der findes tonsvis af studier om god og korrekt vejtrækning. I vesten forveksler vi ofte en dyb vejtrækning med en stor vejtrækning. Tager du for meget luft ind, risikerer du en ubalance mellem ilt og kuldiioxid (CO₂), og det giver følelsen af ikke at kunne trække vejret frit.

Mange trækker vejret for meget uden at tænke over det, og det kan betyde, at man kronisk overånder. Nogle trækker vejret for overfladisk, og det er heller ikke noget, der føder kroppen med energi.

SYMPTOMER PÅ OVERÅNDING KAN VÆRE:

- Hyppige gab, sukken og snorken
- Uregelmæssige hjerteslag og måske hjertebanken
- Følelsen af stress, angst, ængstelse eller spændinger
- Følelsen af ikke at kunne trække vejret helt igennem
- Svimmelhed

Næste gang du føler behov for en dyb vejtrækning eller et gab, så prøv at un-



dertrykke det ved at synke, og se hvad der sker. Du vil formodentlig få øget velvære ud af det.

Ved overånding tror hjernen nemlig fejlagtigt, at du skal hive ekstra luft ind. Følelsen af iltmangel skyldes, at du har for lidt CO₂ i blodet, fordi du ånder for meget ud. Det forhindrer iltten i at blive frigivet og ender ganske enkelt ud i en ond cirkel. Under normale forhold, hvor du ikke er aktiv, ånder du cirka 75% af den ilt ud igen, som du har indåndet.

Ved hård fysisk aktivitet er det cirka 25%, der udåndes igen. Det er derfor ikke ilt, kroppen mangler. CO₂ opfattes tit som et rent affaldsprodukt, da den er et slutprodukt efter iltningen af det fedt og de kulhydrater, du har spist. Lidt teknisk, så skal CO₂ niveauet helst ligge på 5%. Bliver det lavere, kan iltten ikke transporteres, men vil blive hængende på hæmoglobinet, og dermed vil det ikke blive frigivet.



FOTO: STINE SOPHIE WINKEL

TRÆKKER DU VEJRET RIGTIGT?

1. Læg den ene hånd på maven og den anden på brystet.
2. Bevæger du kun hånden på maven, trækker du vejret korrekt.
3. Hvis hånden på brystet også bevæger sig, er der risiko for, at du trækker vejret for overfladisk og dermed stresser kroppen unødigt.

Du kan træne kroppens 'vejrtrækningsmuskler' diafragma ved at begynde at bruge den aktivt, når du trækker vejret ned i maven. Nogle mennesker bruger den næsten ikke, da de er vant til at bruge omkringliggende muskler til at kompensere. Det er en vane, der kan ændres med fokus på det. Det er vigtigt, at du ikke fylder maven helt med luft, så du ligner en oppustet badebold, men styrer luften nedad, samtidig med at du laver en let for-spænding.

RYTMISK VEJRTRÆKNING UNDER LØB

Den amerikanske og højt anerkendte løbecoach Budd Coates har gjort mange erfaringer i, hvordan man under løb kan bruge sin vejtrækning bedst muligt. Han har som ung mand forbedret sin egen marathontid fra 2.52-2.13 ved hjælp af denne metode. Sidenhen har han brugt metoden på et utal af atleter, som har fået stor gavn af den. Den er baseret på hans egne erfaringer og med inspiration fra østens teknikker, hvor praktisering af Prana - livgivende åndedræsteknikker - er helt normalt og en del af kulturen. Budd Coates er forfatter til bogen "Running on air", som blev udgivet i 2013.

Det er blandt andet nogle af disse vejtrækningsteknikker, som også fri-dykker Stig Åvall Severinsen bruger for at træne vejrrholdning. Han har holdt vejret i knap ni minutter under vand og er forsvarende verdensmester. Med andre ord har han en perfekt iltopta-

JULIE CARLS ERFARING MED RYTMISK VEJRTRÆKNING

Jeg har prøvet at løbe med 3:2, og det fungerer perfekt på de langsomme løbeture, hvor jeg løber alene. Det kræver en del fokus, indtil det kører. Er næsen ikke stoppet, kan jeg nøjes med at bruge næsen på både ind- og udånding.

Jeg har blandt andet løbet Spartas 10 kilometer Marathontest, hvor jeg løb i snit med 4.05 per kilometer. Jeg lagde ud med 3:2 og åndede kun ind via næsen. Da det ikke føltes tilstrækkeligt, lagde jeg det om til 2:1 med delvis mund og næseindånding. Da det var koldt i vejret, dannede der sig en del snot, så udånding via næsen ikke kunne lade sig gøre.

Da jeg var et stykke over halvvejs og blev mere stakåndet, besluttede jeg mig for at gå til 2:1-1-1. Det var lige præcis den kombination, der fik mig til at holde tempoet i vejret, og jeg forsøgte at bruge al min energi på at tænke over vejtrækningen i stedet for at komme til at fokusere på, hvor meget jeg ønskede mig at være i mål. Det var en virkelig fed oplevelse, og jeg skal prøve mange flere kræfter af med teknikken.

I øvrigt er min erfaring, at det ved langsomt løb føles mest naturligt at bruge næsen til indånding, da det føles sværere at lave en dyb vejtrækning via munden. Og hvis vejtrækningen bliver for overfladisk, er det ikke vejtrækningsmusklen diafragma, der kommer i spil. Og så føles det svært at få luften ubesværet ud igen.

gelse. Også han har skrevet en bog om kunsten at trække vejret. Den hedder "Træk vejret" og går meget ned i detaljerne om, hvad der sker i krop og sind.

Tilbage til løbet. Der er to fordele ved at trække vejret i den rigtige rytme under løbet. Den ene er, at skadesrisikoen mindskes, fordi kroppen ikke bliver så stresset. Den anden er, at man udnytter lungekapaciteten optimalt, og at der kommer balance mellem ilt og kuldioxid.

SÅDAN KAN DU TRÆNE RYTMISK VEJRTRÆKNING

Et godt råd er at hive musikken ud af ørerne, mens du træner rytmisk vejtrækning, indtil det bliver en vane for dig. Her er et par gode råd og tips.

SÅDAN VIRKER DET

Når du lander på den ene fod under løb, rammer du med to til tre gange din egen kropsvægt. Hvis du altid lander på den samme fod, når du ånder ind, sker der en skævvridning i din krops symmetri, og musklerne stresses ikke ens. Ved at sørge for at skifte fod for hver ny vejtrækningsperiode fordeles stressen i kroppen under løbeturen. Det er samme princip, som hvis du altid bærer en tung rygsæk på den samme skulder. Det giver spændinger i kroppen.

Det konstante fokus på vejtrækningen tvinger dig også til at være til stede nu og her med de belønninger, det giver dig i form af psykisk robust-

hed i løbet. Krop og sind er forbundet, og det frigiver en masse overskud, der går begge veje. Du vil komme ind i en flow-lignende tilstand, hvor du smelter sammen med den opgave, du er i gang med. Flow er karakteriseret som en fornemmelse af et energifyldt fokus, fuld involvering og succes med den igangværende aktivitet.

Du oplever derfor et mere harmonisk løb, bliver mindre distraheret og mere fokuseret. Din krop finder den rytme i løbet, der passer dig.

Enhver vane tager tid at ændre, så beslut dig for at træne målrettet på den gode vejtrækning. Både når du går rundt derhjemme og under løbeturen. 🏃

FORSKELLIGE TYPER RYTMISK VEJRTRÆKNING

3:2

Når du løber langsomt til moderat, svarer det til, at du nemt kan føre en samtale med en løbemand. Her hedder forholdet 3:2. Det betyder, at du under indånding tæller til 3, og for hver gang du sætter foden i jorden, trækker du vejret ind. Prøv at ånde ind via næsen, så du får frigivet nitrogen oxiden. Prøv at få luften ned i maveregionen, som du har øvet dig på hjemme. Herefter ånder du ud via munden på 2. Prøv at gøre det blødt, så du ikke trækker vejret i ryk. Forsøg også gerne at lave en blød vending i overgangen fra indånding til udånding. Hvis du ikke føler, at du får luft nok, så tag i stedet kortere skridt, så du overholder 3:2.

2:1

Skal du træne bakkeløb, intervaller eller andet hurtigløb, kan du føle trang til at øge vejtrækningshastigheden. Her er det en befrielse at ændre frekvensen, så du i stedet tager 2:1. Typisk vil du nu også have en hurtigere kadence. Hvad, der før føltes anstrengende, vil pludselig føles mere behageligt, og du kan igen slappe af i krop og sind.

2:1-1-1

Du nærmer dig målstregen i et løb, eller du vil gerne tæve din løbemand i spurten. Så nu sætter du din turbomotor på. Din vejtrækning med 2:1 er ikke tilstrækkeligt, og du trækker nu vejret ind på 2, ånder ud på 1, ind på 1 og ud på 1 og om igen og igen. På den måde kan du benytte rytmisk vejtrækning uanset, hvor presset du er.

OM JULIE CARL

Julie Carl er certificeret løbecoach, blogger om løb på JulieCarl.dk og løber for Team Kaiser Sport. Julie er desuden certificeret styrkecoach inden for Positiv Psykologi og har en uddannelse som meditations-instruktør. Hun er fast skribent her på LøbeMagasinet og arbejder til dagligt for SHFT.Run som Content Manager.



FOTO ULRİK JANTZEN





FOTO STINE SOPHIE WINCKEL



FOTO STINE SOPHIE WINCKEL

SÅDAN LÆRER DU AT TRÆKKE VEJRET RIGTIGT

1. Læg dig ned på ryggen.
2. Hold dit øvre bryst og skuldre i ro.
3. Fokuser på, at maven løfter sig, når du tager en indånding.
4. Sænk maven, når du ånder ud.
5. Træk vejret ind med næsen og ud med enten næse eller mund.

Er du meget stoppet i næsen, så forsøg om du kan bruge både næse og mund samtidig. Indåndingen via næsen er vigtig for at fugte luften, der kommer ind i luftvejene. Desuden er næsevejstrækning godt, da du får frigivet det afslappende gasmolekyle nitrogen oxid i næsehulen. Samtidig undgår du at trække for meget luft ind i lungerne grundet den mindre passage i næsen.