

# LØB MED HESTEN!

## Løbetræning med hest

foregår ofte på lige spor, med variation i både terræn og underlag (græs, grus, jord, sand), hvor hesten oplever andre ting end de velkendte omgivelser.

## Ugentlig træningsvariation,

hvor hestens muskuloskeletale system trænes uforstyrret uden rytter og sadel, hvilket vil fremme hestens naturlige bevægelsesmønstre.

**Start** med at trække 10-15 minutter friskt fremad i skridt, sæt derefter hesten i trav og løb ved siden af. Sørg for at stile efter at løbetempoet bliver lagt efter hestens grundtrav, så kan der lægges skridtpauser ind efter behov.

**Løbedistancen** anbefales at være mellem 3-6 km, når ekvipagen er trænet op til det. Sæt hesten i skridt de sidste 5-10 minutter på ruten.

**Løbetræning** er hos mennesker en super effektiv træningsmetode. Pulsene stiger hurtigt så man får på kort tid et stort udbytte rent træningsmæssigt.

**Runner's high** er beskrivelsen af den intense følelse af eufori som mennesker mærker efter løb. Årsagen til euforien er forskningsmæssigt bevist, da der efter løb frigives en betydelig større mængde endorfiner (lykkehormoner) sammenlignet med anden fysisk aktivitet.

Både du og hesten har brug for træning – andet end ridning – så hvorfor ikke slå to fluer med ét smæk og løbe en tur med hesten?

AF AUTORISERET FYSIOTERAPEUT OG  
HESTEFYSIOTERAPEUT RIKKE RIIS FRA EQUIFYSDK

**Window of opportunity** er tidsrummet en halv time efter træning, hvor din krop er meget modtagelig for næring. Ved at indtage tilstrækkelig protein og hurtige kulhydrater vil muskulaturen have større mulighed for at opbygges og restitutionen bliver optimal.

**Restitution** er lige så vigtig som løbetræning, da det er i restitutionfasen at musklerne har tid og mulighed for at blive bygget op igen.

**Forebyg skader** ved at bygge din træning langsomt og kontinuerligt op, lad være med at ignorere små symptomer/skader og husk at variere underlaget og træningsintensiteten.

**Smerter** før, under eller efter løb – søg hjælp hos en fysioterapeut eller anden ekspert på området.

**Løbesko** kan vælges ud fra hvad man bedst kan lide at have på og at bevæge sig i. Hvis man ingen skader har, er det fint at starte med en neutral sko. Der er altid risiko for skader når man skifter løbesko. Hvis man eksempelvis er skadesfri i en antipronations-sko, anbefales det at fortsætte i samme type sko.

**Træningsoutfit** skal gerne være tætsiddende og let, da det mindsker vindmodstanden og er lettere for kroppen at bevæge sig i.

**Løbeprogrammer** findes der en del forskellige af online. Vælg et program der passer til dit niveau og mål. Programmerne er et udmærket redskab til at gå systematisk til værks og planlægge, hvornår og hvordan løbetræningen skal progredieres. Følger man et veludarbejdet løbeprogram nedsættes risikoen for løbeskader.

**Løberuter** kan indtegnes online, hvorefter gennemsnitshastighed (hvis man kender tiden) og antal km måles. Der foreligger også inspiration og anbefalinger til nye løberuter.

” Sørg for at stile efter at løbetempoet bliver lagt efter hestens grundtrav



Rikke Riis løbetræner også selv med sin dressurhest Kjørholm's Annan.

Foto: Christina Hyldegaard

FIND  
INSPIRATION  
HER

loeberute.dk  
iform.dk  
løbesiden.dk  
løbeprogrammer.dk  
fitliving.dk