



### Upphitun

Til þess að fyrirbyggja meiðsli er mikilvægt að hita vel upp í u.þ.b.10 mínútur. Það er gert til þess að undirbúa alla vöðvahópa og liði fyrir hlaupið. Byrjaðu á ökklum, hnjám og mjaðmaliðum og taktu síðan efri hluta líkamans og axlir fyrir. Í lokin er gott að hlaupa hratt á staðnum í smástund. Þessar 10 mínútna upphitunaræfingar geta þó reynst það líkamlega erfiðar fyrir marga byrjendur að þeir komast aldrei af stað til að hlaupa. Þess vegna er mælt með því í byrjun þjálfunarinnar, þ.e. á 1. þrepi, að þú einbeitir þér að því að hita upp ökkla, hné og mjaðmaliði á þeim dögum æfingarætlanarinnar þar sem mælt er fyrir um að þú gangir rösklega stóran hluta leiðarinnar í stað þess að hlaupa.

### Teygjuæfingar

Eftir að hafa hlaupið skalt þú alltaf – óháð því hvernig líkamsástand þitt er – teygja á vöðvunum meðan þeir eru ennþá heitir. Með því kemur þú í veg fyrir auma vöðva (harðsperrur) og dregur úr líkum á smámeiðslum s.s. tognun á liðböndum eða vöðvum.

Mikilvægt er að ganga rólega eftir hlaupið til þess að ná hjartslætti þínum hægt og rólega niður í eðlilegt ástand.



### Af hverju hlaup?

Hvað er það sem gerir hlaup svona heillandi? Hvers vegna finnst fólki á öllum aldri að það verði að fara út að hlaupa reglulega? Svör við þessum spurningum verða alltaf persónubundin. Fyrir suma er það tilfinningin að vera heilbrigður, fyrir aðra er það ánægjan yfir því að afreka eitt-hvað. Bæði í hlaupinu sjálfu og í hversdagslífinu upplifir fólk líkamlegan og sálrænan ávinning.

Markmiðið með að hlaupa sér til heilsubótar er hvorki keppni né að vera best/ur heldur góð heilsa, slökun, skemmtun og það að líða vel. Til þess að ná þessum markmiðum verður þú að æfa reglulega. Hlaup er mjög náttúruleg aðferð til þess að hreyfa sig og auk þess góð leið til að bæta úthald.

### Hvernig kemst þú af stað?

Fyrsta hindrunin sem þú þarft að yfirlíta er að taka ákvörðunina um að hlaupa út í lífið og koma sér af stað. Finndu einhvern til þess að hlaupa með því þannig verður það skemmtilegra. Það næsta er að koma hlaupaæfingunni fyrir í „stundaskrá“ dagsins. Gott er að setja sér markmið en hafðu þau raunhæf.

Ef farið er of geyst af stað getur það boðið upp á ýmsa erfiðleika og því skal það tekið fram aftur að mikilvægt er að byrja rólega. Fyrsta markmiðið getur til dæmis verið 3x15 mín. á viku. Þegar því er náð getur þú sett næstu viðmiðun við 3x30 mín., og þannig getur þú haldið áfram þangað til þú getur hlaupið stanslaust í 60 mín. Mundu að þú mátt aldrei auka hraðann um leið og þú eykur vegalengdina sem þú ætlar þér að hlaupa.



### Hvar og hvenær?

Það er ekki mikilvægt hvar þú hleypur, en til þess að hlífa stoðkerfi líkamans er mælt með að hlaupa á mjúku undirlagi. Ef þú átt ekki aðra möguleika en götur og gangstéttir skalt þú fá þér endurskinsmerki á hand- og fótleggi til að nota í myrkri. Ef þú þarft að nota bil til og frá þeim stað, þar sem þú hleypur, væri vel til fundið að taka með þurr fót til skiptanna. Það skiptir engu máli hvenær sólarhringsins þú hleypur en þó er ekki mælt með að hlaupa strax eftir máltíð.

### Útbúnaður

Best er að vera í einföldum klæðnaði þar sem notagildið er höfuðatriðið. Það allra mikilvægasta í útbúnaði eru skórnir. Veldu þér skó með góðri höggdempun sem dregur úr álagi á liði, þ.e. ökkla, hné, og mjaðmir. Ekki velja þér skó eftir útlitinu t.d. eftir lit eða öðru skrauti. Keyptu skó sem henta þínu fótalagi, þinni þyngd og því undirlagi sem þú kemur til með að hlaupa á. Hafðu hugfast að dýrustu skórnir eru ekki endilega bestu skórnir fyrir þig. Klæddu þig eftir veðri og mundu að betra er að klæða sig í margar þunnar flikur en fáar þykkar ef kalt er í veðri. Á Íslandi er allra veðra von og því skaltu ekki láta veðrið stöðva þig.

### Hversu oft og hve langt ?

Það geta verið margar ástæður fyrir því að fólk hefur ekki meiri tíma en 3x15 mín á viku til útihlaupa, en það er vissulega betra en ekki neitt. Bara það að vera úti og hreyfa sig er mikils virði. Þegar markmiðið er að bæta úthald er nauðsynlegt, þegar til lengri tíma er litið, að hlaupa í 30 mín., 2 –3 sinnum í viku.

Aðeins þannig nærðu að hafa áhrif á hjarta- og æðakerfið og efna-skípti líkamans.

Það eru að sjálfsögðu margir sem hlaupa oft og lengur – kannski 45 mín. eða jafnvel í klukkustund oft á viku. Þeir sem það gera eru forréttindahópur. Þeir hlauparar hafa nefnilega ekki aðeins uppgötvað formúluna að góðri heilsu og krafti heldur einnig þá gleði og vellíðan sem úthaldsþjálfun hefur fært þeim í kaupbæti.

### Finndu þinn eigin takt

Þú skalt miða hlaupahraða þinn við það að súrefnisupptaka líkamans fullnægi súrefnisþörf hans. Ef við reynum að orða þetta á einfaldari máta, þá ert þú á góðum hraða ef þú getur haldið réttir öndun um leið og þú heldur uppi samræðum með eðlilegum raddstyrk, ert á svokölluðum spjallhraða.

Sumir hlauparar kunna vel við að keppa og er ekkert neikvætt um það að segja. Hins vegar er gott að vera meðvituð/-aður um að keppni hefur í för með sér meira líkamlegt og andlegt álag, heldur en venjuleg æfing. Þess vegna krefst það varkárni og umhugsunar að undirbúa sig fyrir keppni. Það gildir því þegar þú tekur þátt í hvers konar keppnishlaupi að vera í góðri þjálfun áður en lagt er út í slíkt.

**Það á að vera ánægjulegt að hlaupa, svo verður það smám saman vani...  
...og loks getur þú ekki án þess verið**



Bæklingurinn er upphaflega gefinn út af Trimmnefnd Danmerkur sem gaf ÍSÍ góðfúslegt leyfi til þýðingar. Þessari útgáfu er ætlað að mæta þörfum fyrir leiðbeiningar um almenningsíþróttir.

Bæklingurinn er gefinn út sem hvatning til fólks um að stunda reglulega líkamsrækt. Niðurstöður hóprannsóknar Hjartaverndar benda eindregið til að reglubundin hreyfing:

- minnki áhættu á að fá kransæðasjúkdóma um þriðjung
- dragi verulega úr heildardánartíðni af völdum ýmissa sjúkdóma s.s. krabbameins

Reglubundin hreyfing er fjárfesting til heilsu og sýnt hefur verið fram á að það er aldrei af seint að byrja að hreyfa sig.

Látið hreyfingu vera það sem þið viljið gera, en ekki það sem þið þurfið að gera.



Þýðandi: Hjördís Guðmundsdóttir, íþróttakennari  
Ljósmyndir: Arnaldur Haraldsson

Bæklingurinn er gefinn út með styrk Íþróttanefndar ríkisins.

Útgefandi: Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands  
Íþróttamiðstöðinni Laugardal • Engjavegi 6 • 104 Reykjavík  
Sími: 514-4000 • Fax: 514-4001 • Netfang: isi@isisport.is • Veffang: www.isisport.is



**Hlaup**  
góð leið til heilsubótar





**Uppbyggingartímabil**  
**1. Prep: 12 vikur**

Markmiðið með uppbyggingartímabilinu er að byggja líkamann smá saman upp þar til að þú getur hlaupið þrisvar sinnum í viku, 15 mínútur í senn, án hvíldar.

Til þess að hafa einhverja viðmiðun við ákvörðun æfingaálags á uppbyggingartímabilinu, er einfaldast að styðjast við fjölda mínútna. Þetta er nauðsynlegt til að hafa einhverja hugmynd um eða stjórn á því sem við erum að gera. Það er ekki nauðsynlegt að hafa skeiðklukku – það er nóg að líta á armbandsúrið til að fylgjast með því hvað tímanum líður. Þegar þú nærð öðru þrepi uppbyggingartímabilsins verður úrið að öllu jöfnu óþarft. Tilfinningin fyrir tíma og hversu hratt þú getur farið eykst samhliða því að þú lærir að hlusta á líkamann og formið verður betra.

**1. Prep: uppbyggingartímabil, gengið/hlaupið í 15. mínútur.**

Vika	Dagur 1	Tími a/b	Dagur 2	Tími a/b	Dagur 3	Tími a/b
1		15/5		15/5		15/7
2		15/7		15/7		15/8
3		15/8		15/8		15/8
4		15/9		15/9		15/9
5		15/9		15/9		15/10
6		15/10		15/10		15/11
7		15/11		15/11		15/12
8		15/12		15/12		15/12
9		15/12		15/12		15/13
10		15/13		15/13		15/13
11		15/13		15/13		15/13
12		15/14		15/14		15/15

**Byrjaðu hægt!**

1. þrep er jafnt fyrir þá sem hafa ekki hlaupið áður og þá sem ekki hafa hlaupið í langan tíma, og þurfa þess vegna að venja líkama sinn við auknið álag. Varfærnisleg uppbygging er nauðsynleg fyrir þá sem eru óvanir að hlaupa og forsenda þess að koma í veg fyrir álagsmeiðsl. Vönum hlaupurum mun eflaust finnast byrjun eftirfarandi æfinga-áætlunar of auðveld og því er best að þeir finni sjálfir hentugan byrjunarreit fyrir sig. Á innan við 12 vikum ættu allir, með hjálp meðfylgjandi töflu, að geta hlaupið í 15 mínútur án þess að taka sér nokkurt hlé.

**Hlaupataekni**

Þegar þú byrjar að hlaupa, skalt þú prófa að einbeita þér að þeim ráðleggingum sem hér koma á eftir – en taktu eitt atriði fyrir í einu og farðu rólega til að byrja með. Góð öndun er mikilvæg og nauðsyn-

leg til þess að koma ómissandi „eldsneyti“ sem súrefnið er til líkamans. Reyndu eins og þú getur að anda í takt við hlaupahraðann. Innöndun er almennt séð ekki vandamál, en útöndunin getur hins vegar valdið erfiðleikum. Reyndu að anda vel frá þér, þannig að sem mestu lofti sé þrýst úr lungunum. Það er mikilvægt að verða ekki andstutt/-ur eða móð/-ur. Finndu þinn eigin takt. Hann gæti til dæmis verið þannig að þú andar að þér á meðan þú hleypur þrjú skref og andar frá þér á meðan þú hleypur næstu fjögur skref.

Uppspretta ánægjunnar við það að hlaupa er slökun vöðva ásamt hlaupahreyfingu, sem fær þig til að finnst þú líða áfram. Sérstaklega er mikilvægt að slaka á í handleggjum, öxlum og hálsi. Hlaupahreyfingarnar eiga sér stað í mjóðmum og fótleggjum. Regluleg og góð öndun hjálpar

= hlaup í 1 mín.  
a = heildaræfingartími

þér til þess að ná fram slökun og réttum hlaupahreyfingum.

Því miður verður efri hluti líkamans ekki slakur af sjálfu sér heldur finnur þú fyrst fyrir þeirri tilfinningu eftir nokkurn tíma í þjálfun. Til þess að slappa vel af verður þú fyrst og fremst að finna „þitt innra jafnvægi“ og hafa trú á sjálfri/-um þér þegar þú hleypur. Um leið og þú ert komin/-n í hlaupafötin, skalt þú loka áhyggjur hversdagsins úti. Andlegt jafnvægi mun leyfa þér að njóta hlaupsins og umhverfisins betur. Það er góð tilfinning að þekkja líkama sinn og þegar þjálfunin er orðin ánægja út af fyrir sig getur þú einbeitt þér að því að slaka á þeim vöðvahópum sem eru í notkun.

Áðurnefnd hreyfing mjaðma og fótleggja er algjörlega háð því að þú slakir á. Þyngdarpunktur líkam-

= ganga í 1 mín.  
b = hlaupatími

**2. Prep: gengið/hlaupið í 30 mínútur**

Vika	Dagur 1	Tími a/b	Dagur 2	Tími a/b	Dagur 3	Tími a/b
1		19/18		19/18		18/18
2		23/21		23/21		23/21
3		23/21		21/21		26/24
4		26/24		25/24		29/27
5		29/27		29/27		28/27
6		28/27		28/27		30/30

= hlaup í 15 mín. = hlaup í 3 mín. = ganga í 1 mín.  
a = heildaræfingartími b = hlaupatími

ans á aðeins að hreyfast fram á við í hlaupaátt, og eins lítið og mögulegt er í aðrar áttir. Sú hlaupataekni, sem hér er lýst, er aðallega ætluð til lengri hlaupa og því er mikilvægt að hún kosti eins litla orku og hægt er. Þetta gildir einnig um hreyfingu fót- og handleggja. Þegar fótleggurinn lyftist frá jörðu bognar hnéð þannig að það er í 45° vinkli. Þegar stigið er í fótinn er hnéð hins vegar lítið bogið og reynt er að lenda mjúklega á hælnum. Forðast skal að lenda á táberginu. Því minna sem heyrir þegar þú stígur niður því betri er hlaupahreyfingin hjá þér, eða hlaupastíllinn eins og sumir myndu segja.

Þegar þú ert komin/-n á endastöð uppbyggingartímabilsins, þ.e. að 12 vikum liðnum, verður þú þeirrar skoðunar að 15 mínútna hlaup án hvíldar sé lítið mál. Uppbyggingartímabilið er mikilvægt fyrir þá sem eru að byrja að hreyfa sig og í raun afar nauðsynlegur grunnur fyrir frekari þjálfun.

Að þessu loknu ert þú tilbúin/-n að glíma við 2. þrep, þ.e. 30 mínútna hlaup án hvíldar.

**Hlaupið í 30 mínútur.**  
**2. Prep: 6 vikur**

Markmið 2. þreps er að þú verðir í það góðu líkamlegu formi eftir sex vikna þjálfun að þú getir hlaupið í 30 mínútur án hvíldar. Í augum margra líta fyrstu tveir dagarnir í þessum hluta ekki út fyrir að vera rökrétt framhald uppbyggingar 1. þreps þar sem þú átt að ganga rösklega í eina mínútu, eftir að hafa hlaupið stanslaust í 15 mínútur, og ljúka svo æfingunni með þriggja mínútna hlaupi. Að þessum tveimur dögum liðnum skalt þú breyta æfingunum þannig, að eiginlegum mínútum sem hlaupið er í án hvíldar fjölgi. Þannig eykur þú úthald þitt enn frekar.

Í þessar 6 vikur er mikilvægt að þjálfra áfram þætti eins og öndun, hreyfingar, að stiga mjúklega til jarðar, vöðvaslökun í öxlum, örmum, hálsi o.s.frv.

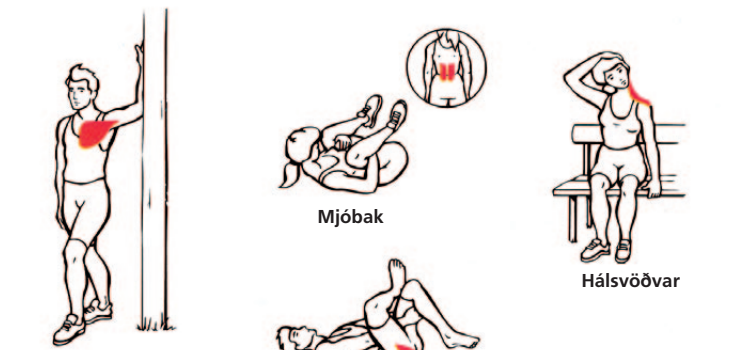
Í þessum bæklingi er ekki talað um 3. og 4. stig hlaupaþjálfunar. Ástæðan fyrir því er að eftir 18 vikna æfingar skv. þessari þjálfunar-áætlun átt þú sjálf/-ur að hafa fengið tilfinningu fyrir því hvernig best sé að haga áframhaldandi þjálfun.



Aftanverðir lærvöðvar Kálfavöðvar (haltu hælnum á jörðinni) Innanvert læri



Beygjuvöðvar mjaðma (nári) Djúplægari kálfavöðvar (haltu hælnum á jörðinni) Framanverðir lærvöðvar



Brjóstvöðvar Mjóbak Hálsvöðvar

Rassvöðvar (réttivöðvar mjaðma)

*Teygðu hægt á vöðvunum. Haltu teygjunni í 20-30 sek. Farðu hægt úr teygjunni. Endurtaktu teygjuna. Þú mátt „finna“ til á meðan þú teygir (teygja að sársaukamörkum) en ekki á eftir.*

*Þú átt að finna fyrir teygjunni í „rauðu“ vöðvunum sbr. myndir. Það er rangt að teygja og slaka ört til skiptis. Mundu að vera í góðu jafnvægi (halda góðri líkamsstöðu), slaka á og ekki gleyma að anda eðlilega.*

- Teikningarnar eru lánaðar af Danske Fysioterapeuter.