

Udholdenhed handler ikke kun om talent, træningsfrekvens og de rigtige gener. Nøglen til at blive mere udholdende er at træne hjernen, så den bliver bedre til at få kroppen til at holde ud. Især når kroppen allermest skriger efter nåde og en blød sofa. Og den gode nyhed er: Alle kan lære tricket!

**Bliv ven med  
din smerte  
– og slå dine  
rekorder**

# **HÆV DIN** – sådan bliver du rigtig sej **SMERTEG RÆNSE**

**Kend dine kriser, når du  
løber rigtig langt  
– og overvind dem!**

Dit sind spiller dig ofte et puds, når du er ude at løbe lange ture – især hvis du giver dig i kast med en halv eller hel maraton. Derfor er det vigtigt at vide, hvilke kriser du møder undervejs – og ikke mindst hvordan du tackler dem, så du kan fortsætte din tur og løbe glad i mål efter din flotte præstation.



**[Følg løberen]**

**S**iden jeg begyndte at løbetræne for små 10 år siden, har jeg stort set løbet den samme distance på den samme tid. Hver gang jeg nærmer mig de 10 kilometer, sker følgende: Mine ben bliver tunge og begynder at syre til, jeg tænker på alle de andre ting, jeg skal nå den dag, og jeg siger til mig selv, at jeg slet ikke egner mig til at løbe længere end 10 kilometer. Og så stopper jeg helt med at løbe.

Men det er ikke benenes skyld, siger eksperter. Tværtimod. Mine ben ville sandsynligvis kunne bære mig igennem en halv eller hel maraton uden de største protester. Men det ville kræve, at min hjerne bakkede dem op hele vejen.

– Udholdenhed handler primært om at nedbryde de mentale grænser, man har sat op for sig selv, siger den amerikanske eliteatlet og coach Chris MacDonald, som i 2005 gennemførte en ultimativ udholdenhedstest. Det skete, da han deltog i, hvad der kaldes verdens hårdeste sportsløb: Race Across America. På 10 dage cyklede han 5000 kilometer næsten uden søvn og pauser.

– Hjernen er vores stærkeste computer. Men den styres i høj grad af det underbevidste. Så hvis du i 10 år har sagt til dig selv, at du ikke kan løbe mere end 10 kilometer, så har du programmeret din underbevidsthed til at føle udmattelse ved 10 kilometer, forklarer han.

Men er syren i benene så bare noget, min underbevidsthed finder på? Til dels. Australske forskere har for nylig vist, at de fysiske tegn på udmattelse – at vi danner mælkesyre i musklerne, og at musklernes kulhydratdepoter tømmes – ofte ikke er til stede, når vi føler, vi har nået vores grænse. Det sker, fordi vores hjerne er programmeret til at beskytte os imod fysiske nedbrud ved at aflæse signaler fra blodet og musklerne om, hvor lang tid kroppen fortsat kan præstere. Ved signalet “ikke så lang tid længere” sender hjernen besked til musklerne om at føle træthed – og stoppe.

Hjernen tænker simpelt hen som en bilist på motorvejen, der blinker fra ved nærmeste tankstation frem for at vente 56 kilometer til næste station, selv om hun har benzin nok til at køre 80 kilometer. For en sikkerheds skyld. Så bilen

ikke bryder sammen. Men vi kan træne hjernen til at have større tiltro til vores fysiske evner, så den ikke så let sender signaler til kroppen om at give op.

– Det vigtigste er at tænke positivt og ikke sætte grænser for sig selv. For

“Folk, som er overbeviste om, at træthed er et stadie, der går over, er langt mere udholdende end folk, der tror, at energi bliver efterfulgt af træthed.”

Chris MacDonald, coach

når man tænker på og taler om grænser, skaber man dem på samme tid, forklarer Chris MacDonald, som ofte oplever, at såvel elitesportsfolk som almindelige motionister skaber mentale grænser, der ligger langt under deres reelle grænser.

Et forsøg, hvor 1024 personer fik målt deres fysiske styrke, udholdenhed og

Hvis man siger til sig selv, at smerter og træthed er noget, man skal igennem, så skal kroppen nok også finde en måde at komme igennem det på.

psykiske helbred, viste, at de, der havde det dårligt psykisk – fx led af depression og angst – følte sig svagere og mindre udholdende, end de reelt var. Undersøgelsen, som blev lavet på Northwestern University i Chicago sidste år, viste, at

hver gang man får det 10 procentpoint dårligere mentalt, falder den fysiske udholdenhed tre procentpoint. Det gode er, at man kan træne sin hjerne til at tænke højere tanker om, hvor udholdende man er, og dermed blive mere udholdende.

– Det, man træner i, bliver man bedre til. Derfor, hvis man fokuserer på at lykkes, fx at vinde et verdensmesterskab eller løbe en maraton, øger det chancen for, at det sker, siger den tidobbelte verdensmester i roning Arne Nielsson. Danskeren, som altid har været fysisk lille og derfor ikke blev spået store chancer som roer, lever i dag af at hjælpe andre med at overkomme deres mentale grænser.

#### Tænk dig mere udholdende

Arne Nielsson bakkes op af nyere hjerneforskning, som viser, at man ved at tænke positivt kan påvirke de kemiske processer i hjernen. Bl.a. øges mængden af signalstofferne serotonin og dopamin, som får os til at føle os godt tilpas og øger vores smertegrænse.

I forhold til min udfordring med at løbe langt anbefaler eksperterne derfor, at jeg fokuserer på de ting, jeg gør godt – fx at jeg løber 5 kilometer hurtigt og ikke begynder at gå, når det går op ad bakke. Derudover skal jeg udfordre mine negative tanker, fx ved at spørge mig selv, om jeg nu også

er sikker på, at jeg ikke kan løbe 15 eller 20 kilometer. Og så skal jeg forestille mig, at jeg løber over målstregen efter at have gennemført en maraton. Adskillige studier har vist, at folk, der danner positive billeder af sig selv, opnår langt bedre resultater. Du kan simpelt hen udnytte din hjerne kemi til at styrke din udholdenhed.

– Det er ligesom at træne en muskel. Det tager tid og hård træning at slippe af med de negative tanker og forbedre udholdenheden. Du skal danne nye nervebaner, så du kommer væk fra at tænke, “det kan jeg ikke”, siger Chris MacDonald, som understreger, at man også skal tro på det, man siger.

– Det nytter ikke noget at sige til sig selv, at man kan løbe en maraton i morgen uden at føle smerte. Men hvis den fysiske træning er i orden, kan man bearbejde den måde, man reagerer på smerterne. Hvis man siger til sig selv, at smerter og træthed er noget, man skal igennem, så skal kroppen også nok finde en måde at komme igennem dem på, siger Chris MacDonald. Han mener, udholdenhed både skyldes motivation, energiniveau, forberedelse, gener og selvværd.

Således opmuntret beslutter jeg mig for, at jeg trods alt godt vil bruge de næste 10 år af mit liv til at hæve min fysiske grænse fra 10 til 20 kilometer. Hvis jeg altså holder det ud. □

[Sådan bliver du sejl]

## Hent nye kræfter ved at flytte fokus i 3 vigtige faser

### FØR LØBET

**Du tænker:** Uf, hvor er jeg nervøs. Kan jeg mon klare det?  
**Tænk i stedet** på dine succeser, de ture, du har klaret, og på, hvor godt du har forberedt dig.

### UNDER LØBET:

**Du tænker:** Åh, hvor er det hårdt, jeg er ved at være helt flad nu. Måske mærker du skiftevis træthed/udmattelse og energi/glæde.  
**Tænk i stedet:** Jeg føler træthed, men det er en fase, jeg skal igennem, før jeg igen får energi. Tænk også: Jeg har forberedt mig godt, og min krop kan sagtens klare det. Og: Jeg kan se mig selv løbe over målstregen, og jeg kan mærke den glæde, det giver mig at gøre det.

### EFTER LØBET:

**Du tænker:** Det var godt nok heldigt, at jeg gennemførte. Det må være de andre og atmosfæren, der trak mig igennem.  
**Tænk i stedet:** Til lykke, flot løbet! Hvor er jeg god, og hvor skal det fejres!  
Ifølge Arne Nielsson er vi i Skandinavien generelt ikke gode til at fejre vores sejre. Men netop fejringen er vigtig, hvis vi vil opnå mere succes, glæde og sejre i vores liv. Og glæde smitter – så dine venner og familie vil også få gavn af, at du gennemfører.

Kilder: Martin Kreutzer, træningsekspert, Chris MacDonald, coach og atlet, Arne Nielsson, tidl. verdensmester i roning og mentaltræner.

## Mentale faser under en halvmaraton



[2 timer før start]

**Du er nervøs:** Om morgenen inden løbet tvivler du på, om du nu også kan holde til at løbe de 21 kilometer.



[5 min. før start]

**Du stresser:** Hvor finder jeg et toilet? Og hvor i feltet skal jeg placere mig?



[0-1 km]

**Du er euforisk:** Du bliver revet med af stemningen, og du glemmer helt den plan, du havde lagt før løbet.



[1-13 km]

**Du finder din rytme:** Du løber nu i dit eget tempo, og du tror på, at du faktisk godt kan gennemføre løbet.



[13-18 km]

**Du er træt:** Du er begyndt at blive træt i benene og tvivler på, om du kan holde tempoet frem til mål.

Trætte ben er kroppens eget forsvar



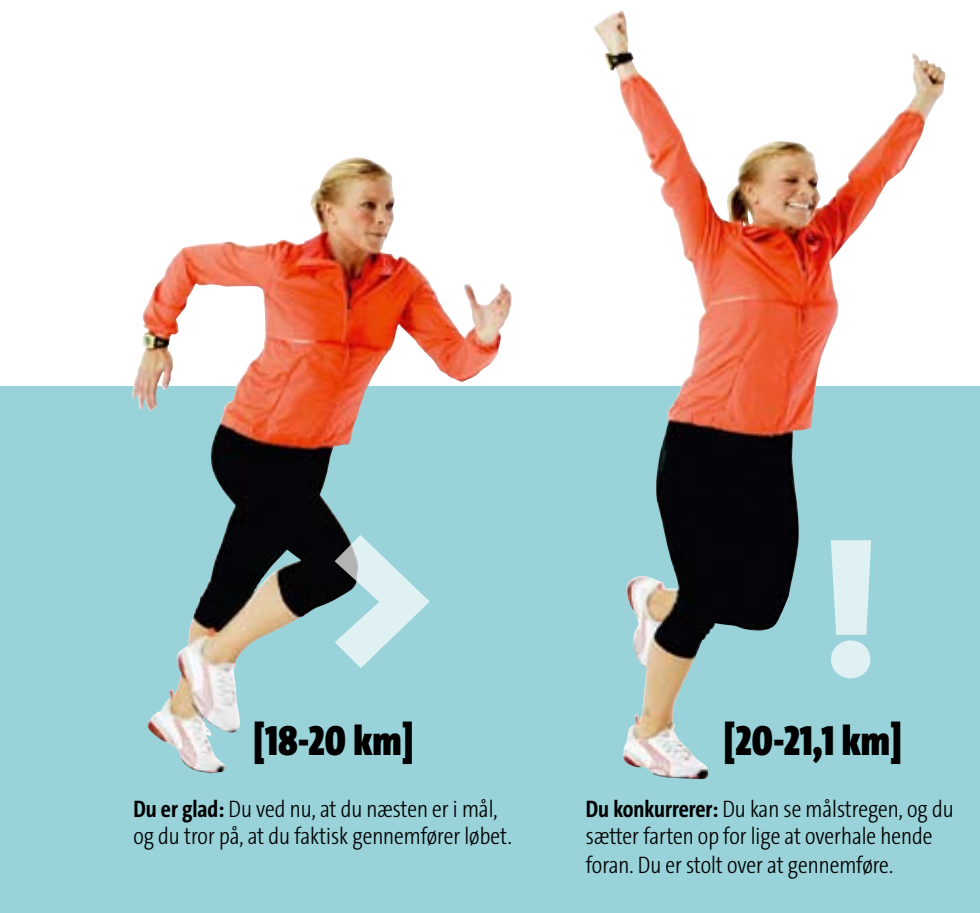
## Din hjerne beskytter din krop ved at sige stop

Når du er fysisk aktiv i længere tid, fx under løb, aflæser hjernen hele tiden forskellige signaler fra kroppen, fx blodets pH-værdi, musklernes iltforbrug osv.

Når hjernen – som forskerne kalder den “centrale guvernør” – fornemmer, at kroppen er tæt på at bryde sammen af overanstrengelse, sender den besked til musklerne om at reducere deres motoriske output og i stedet skabe de velkendte smerter og følelser af træthed og udmattelse.

Som regel betyder det, at du sætter farten ned eller stopper med at løbe. Hjernen forsøger at beskytte dig imod et fysisk nedbrud, men undersøgelser viser, at den ofte siger stop, lang tid før dine muskler bliver tømt for kulhydrater og syrer til.

Hjernen er altså forsigtig for at beskytte dig. Men ved at vise den – igennem fysisk og mental træning – at din krop ikke bryder sammen af at løbe 10, 20 eller 42 km, kan du gøre din hjerne mere modig. Og det gør dig altså mere udholdende.



[18-20 km]

**Du er glad:** Du ved nu, at du næsten er i mål, og du tror på, at du faktisk gennemfører løbet.

[20-21,1 km]

**Du konkurrerer:** Du kan se målstregen, og du sætter farten op for lige at overhale hende foran. Du er stolt over at gennemføre.

## Vi er forskellige

Ikke to mennesker er ens, og derfor er der også forskel på, hvordan vi bedst træner vores udholdenhed. Ifølge Chris MacDonald træner mennesker, der generelt er sociale, bedst i grupper, hvor de fx bruger klubbens program og træner sammen med andre. Andre er bedre til at træne solo og er gode til at udfordre sig selv og har disciplin til at overholde et træningsprogram. Sidstnævnte er ofte gode i konkurrencer, der kræver en høj grad af udholdenhed – fx maraton – siger han. Alderen spiller også en rolle, mener amerikanske forskere, som har studeret, hvor gode vi er til at acceptere smerten og komme videre bagefter. De peger på, at livserfaring – at man simpelt hen ved, at ting går over – styrker udholdenheden.

## Bryd grænser med ekstreme ultraløb

Hvis mentaltræning er vigtigt for at løbe en halvmaraton – hvad så med de mennesker, der vælger at løbe et ultraløb på 100 kilometer, cykler 4800 kilometer uden pause på tværs af USA eller bestiger et bjerg? Den slags ekstrem sport kræver al den mentale styrke, et menneske overhovedet kan præstere. Deltagere fortæller dog også, at de oplever at få adgang til energiresourcer, de ikke anede, de havde.

Race Across America, som anses for at være det hårdeste cykelløb i verden, reklamerer netop med at give deltagerne en unik chance for at mærke deres indre styrker.

Men hvordan er det overhovedet muligt at blive ved med at cykle eller løbe, time efter time, dag efter dag?

En ultraløber siger, at den største udfordring er at udvikle en tålmodighed og vedholdenhed, der gør, at man fortsætter på trods af sin egen tvivl, frygt, smerter og kedsomhed. Det vigtigste er at tænke positivt og simpelt hen sætte én fod foran den anden, stille og roligt, indtil man er i mål, fortæller flere ultraløbere.

Mange ekstrem sportsudøvere fortæller også om, hvordan de på et tidspunkt ikke længere mærker kroppen, tid og sted forsvinder, og de er bare i tanken om at tage det næste skridt, næste tråd.

Den følelse, deltagerne får, når de har gennemført et ultraløb, svarer meget til den, bjergbestigere beskriver, når de når toppen. Løbet og bjergbestigningen giver adgang til

mental styrke, som det for de fleste mennesker er svært at få adgang til i løbet af et almindeligt hverdagsliv.

Race Across America kørte i år for 26. gang, og antallet af maratonløb og ultraløb (42 km+) stiger hvert år.

Vil du lære dine egne grænser at kende og dermed blive mere udholdende? Få en personlig løbecoach på [www.iform.dk](http://www.iform.dk)

## Program:

### Sådan træner du din udholdenhed

Optimal træningsuge	
Dag	Træning
Mandag	Fri
Tirsdag	3-6 intervaller a 1 km med en hastighed, der er 10-15 sekunder hurtigere pr. km end din forventede konkurrencehastighed
Onsdag	Fri
Torsdag	2-3 km let løb + 50 pct. af konkurrencedistancen med højeste fart + 2-3 km let løb
Fredag	Fri
Lørdag	Fri
Søndag	75 pct. af den distance, du skal løbe til konkurrencen, i roligt tempo. Fx 15 km til en halvmaraton

Hver 3. lørdag løber du en ekstra tur magen til turen om torsdagen

Ifølge træningseksperter Martin Kreutzer bliver du mere sej og udholdende til konkurrenceløb, når du udforsker din egen grænse under dine daglige træningsture.

Jo bedre du får simuleret det, der venter dig, jo mindre skræmmende og uoverskueligt bliver det. Så overbeviser du din hjerne om, at din krop sagtens kan klare det.

Derfor skal du op på at løbe lige så langt, eller næsten lige så langt, som det er dit mål at løbe til en konkurrence. Gerne i intervaller. Dermed træner du din hjerne til at styrke din udholdenhed.

Du kan også løbe andre træningsture, hvor du løber hurtigere, end du vil løbe til konkurrencen. Som et ekstra krydderi kan du hver tredje uge lægge en intensiv og en lang træningstur på to efterfølgende dage, så du får prøvet, hvordan det er at løbe langt med halvtrætte ben.