

# Chris MacDonald

Chris skriver hver lørdag i B.T. og på Løbnu.dk



# Når skaden er sket

## KOM SIKKERT TILBAGE TIL TRÆNINGEN

AF CHRIS MACDONALD

**H**vad er ubehag, og hvad er smerte? Folk tager ofte fejl af de to ting.

Når du træner, kan du få en ubehagelig fornemmelse i kroppen, fordi du presser dig selv. Du er træt i muskler og lunger, men det er ikke en skade. Her kan man godt blive ved med at træne. De fleste mennesker bør stille sig selv det kritiske spørgsmål: »Er det smerter eller er det ubehag?« Man vil ikke være et sekund i tvivl, når man taler om smerter.

**Endorfiner**  
Nogle gange kan det ske, at man mærker noget, som man godt ved, ikke er så godt, men så bliver man alligevel ved. Efter fem minutter finder man så ud af, at det måske er ved at blive bedre og man sagtens kan løbe eller cykle igennem det. Men man skal huske, at kroppen kan producere ca. 20 forskellige endorfiner. Der er én enkelt af disse, der påvirker dit humør. Det er den, der bliver produceret i din hjerne. De andre molekyler ligner morfin.

**Stærke sager**  
Man har fundet frem til, at nogle endorfiner er op til 200 gange stærkere end morfin.

Det er altså stærke sager. Morfin er stort set det stærkeste smertedæmpende medicin, vi har at arbejde med. Så det er kraftig medicin, kroppen producerer, når du begynder at motionere. Og når smerterne begynder at komme, vil kroppen gøre alt, hvad den kan for at sørge for, at endorfinerne gør deres job.

**Ridser i lakken**  
Kroppen gør altså sit til, at du kan blive ved, men det er godt nok en rigtig dårlig strategi at trække på det kort.

Din krop er som en bil. Du kan sagtens få nogle ridser i lakken og køre videre, men hvis du har et fladt dæk eller problemer med akslen, så kommer du bare ikke til at køre. Sådan er det også med vores led. Har man problemer, skal det undersøges.

**Skaden kan blive kronisk**  
Vender du tilbage til træningen for hurtigt, begår du den klassiske fejl, at der kommer nye skader. Har man én gang været skadet et sted, er risikoen for at blive skadet igen samme sted højere, og næste gang tager det endnu længere tid at genopbygge. Så man skal gøre det rigtig første gang. I værste fald ender det med en kronisk skade.

### CHRIS MACDONALD

- Alder: 37 år
- By: København
- Status: I et forhold
- Titel/uddannelse: Cand. Scient. i Human Fysiologi ved Københavns Universitet og er stadig tilknyttet universitetet-gruppen for Molekylær Fysiologi ved Institut for Idræt.
- Kendt fra tv: »By på skrump«, »Chris og chokoladefabrikken« og »Chris på vægten«.



### BLOG: Peter Brüchmann og Chris MacDonald

Chefredaktøren og eksperten udveksler erfaringer om løb

**Peter:** Maraton-debut i februar i kolde Kiel. (...) Det skal proves i mandens evige dødsangst og præstationsnarkomani. Så primitivt er vi indrettet. Nogle af os.

**Chris:** Jeg tror ikke kun, det er dødsangst og præstationsbehovet (to ting, som jeg kender noget så grundigt), der driver dig her, min ven. Jeg tror også, at det motiverer og driver dig fremad at have et fedt mål. Det skal du holde fast i. Det er fint at få skalpen nu, men hvis du vil have skalpen, så tag den med still! Gå derud om halvandet år, når du er helt toptunet og klar til det, og løb det maraton med ynde, som vi sjældent har set magen!

**Peter:** Holy mother maraton for en melding! Halvandet år i træningslejr. Det lyder siberisk, mørkt, ondt og uoverstigeligt.

**Chris:** Hvis du virkelig gerne vil løbe i allede i februar, vil jeg helt sikkert hjælpe dig. Jeg vil også hjælpe dig med førstehjælpen bagefter(!)

**Peter:** 18 mdr. på stram diæt og hårdt program med timevis af weekendløbeture - du ved, der hvor man skal levere sin obligatoriske kvalitetstid med familien - glider ikke bare ned som blød julenougat.

Chefredaktør Peter Brüchmann udveksler hver uge erfaringer om løb med Chris MacDonald på deres fælles blog. Læs mere på løbnu.dk.



### BRÆNDSTOF



**Vindruer**  
Frugt er godt i forbindelse med træning, ikke mindst p.g.a. dens læskende virkning. Især under styrketræning kan man have tendens til at føle tørst, selvom man ikke mangler væske. Det kan et par vindruer afhjælpe.

Næringsindhold pr. 100 g	
Kcal	64
Protein	0,5 g
Fedt	0,4 g
Kulhydrater	14,7 g
Kostfibre	1,4 g

### MEDLEM+ TILBUD

#### Helly Hansen undertøjsæt

(Herre- og damemodel) Lifa fra H.H. er super svedtransporterende undertøj. Snit og pasform er perfekt. Pris: 225 kr. Vejledende pris: 550 kr. (du sparer: 325 kr.) Løbnu.dk/medlemstilbud



### UDSTYR

#### Runtastic - iPhone- og Android-applikation



Har du fået fingrene i en smartphone, er det næsten som at have fået et Kinderæg. Hvadenten det er en iPhone eller en telefon med et Android styresystem, er der nemlig et væld af applikationer, der kan gøre det ud for løbeur, mp3 afspiller - og naturligvis telefonen.

Applikationen Runkeeper er virkelig let at komme i gang med. Det kræver blot, at man taster sin mail og et kodeord ind.

Når det er gjort, ligger applikationen klar til brug. Med den gratis basismodel kan man under sin træning - hvadenten der er tale om løb, cykling, roning, rullerulleskoje eller en af de

mange andre sportsgrene, som applikationen dækker - måle sin tid, kadence, mellemtider og kalorieforbrug.

Man behøver ikke andet end at sætte den i gang og slukke den, når man er færdig. Så udregner den automatisk dine data, som overføres til hjemmesiden på runkeeper.com.

Her kan du følge fremskridt og din træning - og bruger du normalt et Garmin-ur, kan du faktisk integrere dine data fra dette.

Det eneste, applikationen sådan set mangler, er en pulsmåler, der kan hjælpe dig med intervaltræningen. Men mon ikke dette er på vej i den nærmeste fremtid?



### UGENS SPØRGSMÅL

#### Can jeg styrke mine knæ?

Jeg er en mand på 104 kg og 193 cm. Jeg har flere gange forsøgt mig med løb, men jeg får ondt i knæene efter 2-3 km. Spørgsmålet er, om jeg kan gøre noget for at træne knæene?

(udenfor et fitnesscenter). Med egen kropsvægt kan du lave lunges og squats. Når du har lært teknikken, kan du tage en halvanden liters flaske i hver hånd eller en rygsæk på med ekstra vægt. Med elastikkerne kan du træne forsiden af låret ved at sidde på kanten af et bord og have en elastik om anklerne. Lad det ene ben forblive i udgangspositionen mens du strækker det andet. Der

findes et hav af øvelser, og det kan være en rigtig god idé at finde en instruktør, som kan vise de forskellige øvelser, så du udfører dem korrekt.

Stay Strong, Chris



### DET KAN DU GØRE

#### Tag et par dages hvil

Giv altid skaden et par dage, hvor den får ro og is. Hvis smerterne er forsvundet, kan man efter et par dage prøve at teste ved meget lav intensitet. Hvis smerten stadig er der, skal man få den undersøgt, så man ved, hvad man har at gøre med. Især leddskader skal tages alvorligt.

#### Udsæt dit mål

Det bedste, man kan gøre for sig selv, er at udsætte sit mål, så man får ro til at komme sig ordentligt. Jeg havde en rigtig god ven, der trænede til Copenhagen Marathon, og han endte med at lave en klassisk fejl, og ignorerede lidt smerter i akilleshælen, da han trænede. Så han løb 15-16 km, men lige pludselig kunne endorfinerne ikke dække det længere. Så kom smerterne. Han kunne ikke løbe hjem. Så han besluttede simpelthen, at maratonløbet i København var udelukket og tilmeldte sig i stedet Berlin Marathon fire måneder senere.

#### Alternativ træning

Træn den del af kroppen, som ikke er skadet. Hvis du har en knæskade, kan du styrketræne overkroppen, maven og armene. Hvis du er vant til at løbe 12 km et par gange om ugen, får du svært ved at finde en tilsvarende erstatning, men det er bedre end ingenting. Svømning kan være god træning. Man kan dyrke mange former for træning i vandet, som belaster kroppens led i mindre.

Typiske løbeskader behøver ikke at betyde fuldstændig pause. Træn i stedet overkrop, arme og mave.

Foto: Liselotte Sabroe

**fitnessdk**  
Drømmer du også om marathon?  
Som MEDLEM+ deltager du i lodtrækningen om et fitness dk Elite Lab medlemskab til en værdi af 4.525 kr. og startnummer til Copenhagen Marathon eller BT halvmarathon i maj 2011.  
Læs mere og tilmeld dig her

**LØB NU.DK** MEST FOR LØBERE  
LÆS HELE BREVET OG SVARET PÅ:  
<http://www.løbnu.dk>