

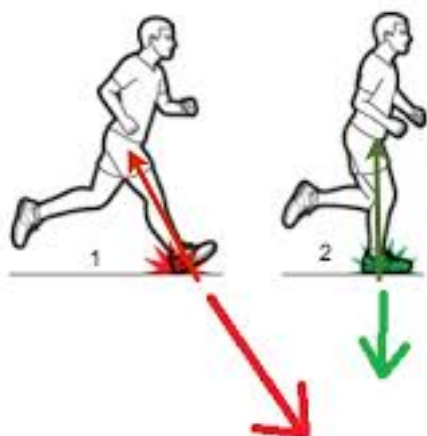
## Om “overstride” og løbe kadence

Termer:

- Kadence - eller skridt frekvens - er antallet af skridt pr. minut. SPM
- Overstride - Landing foran dit tyngdepunkt

En af de mest almindelige løbeteknik fejl vi ser, og som mange løbere på alle niveauer har, - er tendensen til “overstride”.

Overstriding gør, at når du lander, så kommer du til at bremse når din fod rammer jorden for langt foran din krops tyngdepunkt. Se nedenstående billede.



1. Som det ses så lander løberen på hælen og bremser rigtig meget.
2. Her lander løberen optimalt under sit tyngdepunkt og bremser ikke.

Uanset hvilken måde du lander på, når du løber, så er det vigtigt at kikke på resten af kroppen som helhed, og ikke kun fødderne.

En god tommelfingerregel i forbindelse med “overstriding”, er at kikke på placering af knæ og ankel i forhold til hinanden ved første kontakt med underlaget. Ideelt skal knæet bøje direkte over anklen ved første kontakt. Hvis du “overstrider”, så vil du se anklen foran knæet.



Når du løber med “overstriding”, så er det resultatet af en række faktorer, men mest en forkert kropsholdning, og at du løber med for lav kadence i forhold til det tempo du løber i.

For mange af jer er dette i sig selv ikke nogen nyhed, men jeg bliver ofte spurgt om hvilken kadence der så er den mest optimale...???

En til tider vildledende målt kadence, der ofte nævnes i mange sammenhæng er 180 skridt i minuttet, som beskrevet af løbe Coach Jack Daniels. Han bemærkede, at elite løbere havde en tendens til at løbe med en kadence i intervallet 180-200 SPM. Efterfølgende er 180 SPM blevet lidt af et magisk tal for løbere.

Men denne undersøgelse tager ikke højde for to vigtige faktorer:

1. Den store variation mellem de enkelte atleter, specielt i forhold til deres start kadence før de begyndte at ændre på den.
2. Kadencen ved forskellige tempi. Vi er ikke alle elite løbere. Den optimale kadence varierer fra løber til løber (størrelse, højde, drøjde), og selv for den samme løber varierer den afhængigt af hvilket tempo vedkommende løber i.

## Forskning inden for området

Forskning offentliggjort i 2011 af Heiderscheit et al. indikerer, at en forøgelse af kadencen med 5-10% af din nuværende (ved et givet tempo), resulterer i mindre belastning på knæ- og hofted, en mindre lodret forskydning af tyngdepunktet, en afkortning af skridtlængden samt mindre bremsekraft ved kontakt med jorden.

Alle disse effekter af at øge kadencen, virker altså positivt i forhold til at få en god, effektiv og økonomisk (mindst muligt spild af kræfter) løbestil.

## Det der nu er vigtigt

Du kan prøve at øge din kadence, og læg så mærke til hvordan det opfordrer dig til at reducere din skridtlængde således, at du nu lander tættere på dit tyngdepunkt.

Du skal ikke øge kadencen med mere end max 5-10 % ved det tempo du ønsker at holde. Det er en rigtig god ide, at træne øget kadence når du løber i et langsomt tempo, fordi du så bliver mere bevidst om bevægelserne.

Hvis du løber med musik i ørene, så find noget musik med en rytme der passer til den kadence/tempo du gerne vil løbe i. Du kan også finde en digital metronom på nettet som er et værktøj til at holde en bestemt rytme. Der findes ligeledes APP's til din mobil som kan hjælpe dig med det.

## Kroppens holdning når du løber

Din kropsholdning når du løber er en af nøglerne til at få en god effektiv måde at løbe på. De forskellige stillinger du opretholder i løbet af en almindelig dag kan direkte overføres til den måde du løber på.

De fleste af os tilbringer meget af dagen siddende foran en computer, med vores skuldre lidt afrundet fremad og hoften let bøjet bagud. Når vi opretholder denne stilling gennem længere tid, så får vi korte stramme hofte bøjjere og flere andre muskel grupper bliver også understimuleret.

Dette bliver så et problem når vi skal løbe, - med en rank kropsholdning og hoften lidt skudt fremad. Så det handler om at få brudt det mønster, og få styrket de muskelgrupper der styrer bevægelserne i forbindelsen med hoften.

## Fremadlænet holdning modsat fremoverbøjet holdning

Når du løber er der altid én fysisk lov der gælder, og det er tyngdeloven. Derfor kan du lige så godt øve dig på at bruge tyngdeloven positivt således, at den kommer til at arbejde for dig - istedet for imod dig.



Så hvad er en god fremadlænet holdning så?

Som det tydeligt ses på det viste billede, så kan du på løberen til venstre tegne en ret linie mellem hoved, skuldre, hofte og anke. Det ses også ret tydeligt her at tyngdekraften kommer til at hjælpe dig fremad i denne fine kropssposition.

På samme person til højre vises, hvordan hoften er skudt lidt tilbage og personen derfor knækker lidt sammen på midten og derved får en dårlig holdning. Her kommer personen til at bruge mere energi for at komme fremad, fordi tyngdekraften virker imod.

Jeg håber at ovenstående forklaring på betydningen af "overstride" og kadence kan være medvirkende til at du får lyst til prøve det af i praksis. F.eks. på din næste løbetur.

Med venlig løbehilsen

Morten Langaa Jensen

P.s. Du kan finde flere oplysninger om hvordan jeg kan hjælpe dig på [www.peakcoaching.dk](http://www.peakcoaching.dk)

I forbindelse med din deltagelse i Etabeløbet, giver jeg 20% rabat i nov/dec 2016.