FORSVARET



FRØMAND? - EN LIVSSTIL

RÅD OG VEJLEDNING TIL ASPIRANTER

FORSVARETS UDDANNELSER
FINDES KUN ET STED - MEN DU KAN BRUGE DEM OVERALT

INDLEDNING

Har du gjort dig helt klart, hvilke personlige omkostninger og afsavn din ansøgning Søværnets Frømandskorps (FKP) vil indebære? Og har du indstillet dig på den

tidskrævende og fysisk belastende træningsindsats

der er nødvendig for at kunne opfylde kravene til prøveforløbet? Og er du stadig, fast besluttet på at gennemføre hele optagelsesforløbet frem til starten på FKP elevskole?
Så kan du måske udplukke enkelte af de følgende gode råd og vejledninger og gamle erfaringer og bruge dem i de næste måneders træningsforløb. Er du i forvejen aktivt medlem af en større idrætsforening med veluddannet træner og fysioterapeut/læge tilknyttet da er du muligvis vel bekendt med alt det følgende, men det er vores erfaring at mange ansøgere (=aspiranter) til FKP træner alene og ikke har så mange kvalificerede personer at hente hjælp hos.

En del aspiranter er faldet fra undervejs på grund af nogle relativt elementære fejl i træningstilrettelæggelsen, forkert behandling af småskader eller utilstrækkelig ernæring. Kan vi med dette skrift henlede nye aspiranters opmærksomhed på disse emner og dermed øge chancerne for at bestå samtlige optagelseskrav, da er formålet med disse sider opnået.

En *vigtig forudsætning* for at et godt råd virker er imidlertid at man aktivt *følger rådet med fysisk handling*, - det er ikke nok blot at læse om det og sige 'ja, selvfølgelig'. Disse sider er ingenlunde den 'eneste sandhed', du kender muligvis andre nuancer af samme råd, hvilke nuancer du følger er ikke så afgørende, som det, at du gør noget.

Og en *vigtig grundindstilling*, der bør være tilstede hos alle aspiranter (såvel som hos færdiguddannede frømænd!) er, at man hele tiden skal søge at *blive endnu bedre*, uanset hvor god fysisk form man er i i øjeblikket.

Og nu til nogen bitre erfaringer.

FRAFALDET

Hele rekrutteringsforløbet kan, som bekendt fra 'brochuren Frømandskorpset', opdeles i:
a) en indledende træningsfase,
b) en 2-dages (konstabel-)ansættelsesprøve,
c) derefter yderligere intensiveret træningsperiode og psykisk forberedelse op til
d) den 3-dages hårde optagelsesprøve, efterfulgt af e) speciallægeundersøgelsen. Herefter skal der fortsat ydes,
f) en vedligeholdende og forbedrende træning, frem til mødedatoen i slutningen af februar/begyndelsen af marts måned.

80 – 90 % af samtlige ansøgere når aldrig at gennemføre hele forløbet, på trods af deres gode vilje!

Den vigtigste årsag til frafaldet er aspiranternes manglende evne til at gennemføre både en Muskelstyrketest (=Bronce-Cirkel/Cirkelprogrammet med 4-12 gentagelser af 8 forskellige øvelser) 3 gange på max. 12 minutter og en maksimal løbetest over 12 minutter, begge dele indenfor samme time!

Næst vigtigste årsag er optagelsesprøvens krav om minimum 15 km's uafbrudt terrænløb, det viser sig at mange aspiranter aldrig før har prøvet at løbe i mere end en hel time.

At løse relativt simple opgaver under vand får også mange til at erkende at de nok alligevel ikke er så fortrolige med og begejstrede for det våde miljø, som da de sad hjemme i lænestolen og læste om det.

Faldende motivation og mangel på opbakning på hjemmefronten er i kombination også en hyppig årsag til frafald, idet der kræves meget stor viljestyrke til at gennemføre den daglige træning, hvis de nærmeste omgivelser mobber én, hver gang løbeskoene snøres.

Som yderligere årsag (- eller dårlig undskyldning?) anfører nogle aspiranter at de har måttet holde en længere pause på grund af en skade, en pause der ofte med den rigtige behandling kunne afkortes væsentligt.

Men lad os nu ikke se så negativt på det hele, ovennævnte frafaldsårsager kommer naturligvis ikke til at påvirke dig, da du allerede er velforberedt på alle de følgende punkter ...



DEN FYSISKE TRÆNING

Det kan være svært at tage sig sammen til at træne, når der stadig er 'god tid' til optagelsesprøvene; men der er ikke god tid, hver uge skal udnyttes!

Det er også naturligt at man er tilbøjelig til at træne dét, man er bedst til, - men der skal trænes i alle discipliner!

Kigger man på hver enkelt disciplin i optagelsesprøven virker den måske overskuelig eller ligefrem 'let', men alle disciplinerne koncentreret på 3 dage kan kun gennemføres, hvis aspiranten har et meget grundigt og alsidigt træningsprogram bag sig.

Træningen kan med fordel deles op i følgende hoveddiscipliner:

A) Løb
B) Styrketræning
C) Svømning
D) Marchtræning

Husk at enhver træningsseance indledes med mindst 5-10 minutters (gerne mere) opvarmning og afsluttes efterfølgende med tilsvarende mindst 5-10 minutters udstrækning,

A) Løb:

Da løb er den bedste og nemmeste måde at forbedre sin kondition og udholdenhed på, skal der lægges stor vægt på netop løbetræning. Der løbetrænes 4 - 5 gange, jævnt fordelt over alle ugens dage, med en blanding af langdistance og interval, som fx kan fordeles på følgende måde:

1. dag	Distancetræning - den utrænede til let trænede starter med at løbe mindst 20 minutter i et stræk. Efterhånden øges varigheden af løbet og efter ca. 3 mdr. skal man kunne løbe mindst en time i træk uden problemer. Tempoet skal være moderat, dvs. ca. 75% af ens maksimum. Som maksimum regnes den kilometerhastighed man opnår på 12-minutters løbetesten (=Cooper-testen), der netop er en maks. test.
2. dag	Løbes 15 min. som opvarmning til styrketræning og 15 min. efter styrketræning.
3. dag	'Fartleg' med fx jogging 10 min., 5 min. hurtigløb (90% af maks.) og jogging 10 min. Kan efterhånden øges med enten flere perioder med 5 min. hurtigløb eller til, efter en 2-3 måneder, 20 min. jogging, 20 min. hurtigløb, 20 min. jogging.
4. dag	Distancetræning, som dag 1.
5. dag	Intervaltræning med varierende sammensætning og langsomt stigende korte distancer, fx. kan der løbes maximalt i 70 sekunder og jogges 60 sek., dette gentages 6-8 gange eller løbes næsten maximalt i 4 minutter og jogges i 2 minutter, dette kan ligeledes gentages 5-8 gange.

Hvis man har muligheden for at træne i skoven, er dette en fordel da man styrker sine fodled i det bløde underlag og undgår overbelastningsskader ved lange distancer på hård asfalt.

B) Muskeltræning:
Såvel muskelstyrke som muskeludholdenhed er væsentlige grundelementer, der skal være i orden. Der skal trænes 3 gange ugentligt med de 5 muskelhovedgrupper (armbøjer, armstrækker ben, mave og ryg). Det skal påpeges at muskelgrupper, der har været igennem maksimal styrkebelastning (dvs. totalt udmattede efter en styrketræningsseance) har behov for I - 2 døgns hvile (= restitution el. regenerering) før de pågældende muskler udsættes for en fornyet maksimal træningsbelastning. Restitutionsbehovet stiger med alderen. Det er altså ikke en god ide at træne maks. styrketræning de første 3 dage i hver uge, fordel i stedet styrketræningen over hele ugen, fx som følger.

1. dag	Intervaltræning - man sammensætter sit eget program med 6 - 10 forskellige muskeløvelser og begynder med 15 sek. arbejde i jævnt tempo med den første øvelse, holder 30 sek. pause og fortsætter med 15 sek. arbejde med anden øvelse 30 sek. pause, tredje øvelse o. s. v. indtil hele programmet er gennemført 2 - 3 gange. Brug evt. musik til at holde rytmen. Med tiden kan arbejdstiden sættes op fra de 15 til 30 sek. I alt kan bruges 30 - 45 min. Husk desuden opvarmning og udstrækning.
2. dag	Muskelstyrketesten køres igennem med vægt på, at alle øvelser udføres korrekt (dvs. helt ud i yderstillingerne). Når teknikken er i orden skal tidskravet på 12 minutter overholdes og efterhånden sættes tempoet op så programmet kan gennemføres på max. 10 min.
3. dag	Intervaltræning, - samme som 1.dag.

C. Svømning:
Tiden i svømmehal eller ved stranden) skal bruges på dels distancetræning, som både forbedrer konditionen, øger muskelstyrken og giver en god spændstighed, og undervandssvømning, som skal øge aspirantens vandtilvænning. Af sikkerhedsmæssige årsager bør man aldrig svømme alene. Der bør svømmes 2 gange ugentligt, ligeligt fordelt med:

1. dag	Distance - den utrænede svømmer starter med få hundrede meter og øger gradvis, gerne op til 1000 m. eller derover. Tiden er knap så vigtig som distancen.
2. dag	Undervandsøvelser - efter 100 m. opvarmning i overfladen , svømmes 10 meter under vand, kort pause i overfladen, igen 10 m. under vand, pause og 10 m. mere. Efterhånden kan disse distancer øges til 20 m.. Desuden kan foretages korte ophold under vand, først 20 sek. ad gangen, stigende til et helt minut. Find selv på små opgaver, saml fx. 25-ører op fra bunden eller tag finner og brille af og på. Pas på nøjes med 2-3 dybe indåndinger før hvert undervandsophold, at tage fx. 10 dybe indåndinger for at kunne blive 'rigtig længe nede' kan være livsfarligt.

D. Marchtræning:
Marchtræning styrker sener, muskler og led, og vænner både fødder, ryg og psyke til en vedvarende og lidt monoton belastning,. Det anbefales at marchere mindst 2 gange om måneden med en i begyndelsen ca. 10 kg. tung rygsæk.
Der kan startes 'blødt' med 10 km og øges efterhånden til 20 km med en hastighed på mindst 5 km i timen.
Sørg for at pleje fødderne, prøv at imødegå gnavsår og vabler. Skulle du alligevel få nogle vabler, så lad være med at drukne dig selv i selvmedlidenhed men prøv at gå videre, - det bliver ikke sidste gang, du kommer ud for dét.

Lav dit eget træningsprogram for de næste 3-4 uger
omfattende alle discipliner, - og overhold det.

OM IDRÆTSSKADER
Allerførst skal understreges at ingen skade skal trænes væk men i stedet for at sætte sig passivt hjem i sofaen i flere uger da skal man bruge sin fantasi til at bruge resten af kroppen og omlægge sin træning samtidig med at man får klarlagt årsagen til skaden således at man ikke, når skaden er lægt igen, løber ind i nøjagtig den samme skade en gang til!
For den frømandsaspirant der har planlagt et intensivt træningsprogram er det vigtigste at forebygge skader, ved at sørge for en god almen træningstilstand, opvarmning, tapening af udsatte led, fonuftig beklædning (specielt fodtøjet er vigtigt) o.m.a. Skulle skader alligevel indtræffe, da sørges for fuld helbredelse så hurtigt som muligt, hvilket kun opnås ved hurtig og korrekt førstehjælp samt ved fonuftig genoptræning.
Hvis man bliver ramt af kortvarig almen sygdom, som influenza, maveinfektioner, halsbetændelse eller lignende; bør man (ud over at søge læge og blive behandlet) undgå hård træning før man er helt rask igen.

Akut behandling af idrætsskader
I daglig tale er man tilbøjelig til ved 'Idrætsskader' at mene 'bløddelsskader', dvs. skader som rammer muskler, sener og ledbånd. (De alvorligere skader såsom knoglebrud og ledskred er heldigvis sjældne og den skadede er ikke i tvivl om at lægehjælp er akut påkrævet).
Fælles for bløddelsskaderne er at de ledsages af smerte og hævelse (og eventuelt senere blålig misfarvning af huden over skaden) på grund af blødning i det skadede område.

Hvis man ikke behandler skaden, vil
- blødningen fortsætte et stykke tid med spredning ud i det omliggende væv
- blodet koagulere (klumpe sammen) mellem muskelfibre og ledbånd og få dem til at 'klistre sammen'.
- ophelingen forsinkes, da blod og nedbrydningsprodukter først skal fjernes fra lymfebaner, inden dannelsen af arvæv kan starte - idrætsmanden føle øget smerte ved genoptræning - en eventuel operativ behandling må måske udsættes i op til 8 dage, til hævelsen er forsvundet.

Af dette fremgår, at den akutte behandling først og fremmest går ud på at begrænse blødningen.

Jo hurtigere, dvs. indenfor 5 - 10 minutter, behandlingen iværksættes, desto bedre effekt har den. Enhver idrætsudøver bør derfor kende nedenstående principper

Rest / Hvile
Ice / Nedkøling
Compression / Komprimerende forbinding
Elevation / Elevering

forkortet som **ICE**-PRINCIPPET.

Hvile
Det skadede område skal aflastes, dvs. man må afbryde konkurrencen/træningen med det samme.

Nedkøling
Kulde får blodkarrene til at trække sig sammen, således at blødningen fra dem formindskes. Kulde virker samtidig smertelindrende, hvilket naturligvis også er ønskeligt. Blot må man ikke negligere skadens omfang, fordi smerterne aftager, og ukritisk genoptage konkurrencen/træningsforløbet.
For at kulden kan trænge ned til det beskadigede område kræves langvarig behandling i mindst 30-45 minutter og gerne op til flere timer, evt. med korte pauser ind i mellem.
Man kan bruge koldt vand direkte fra hanen eller kuldepakninger (evt. en pose isklumper eller andre frostvarer)'.

Kuldepakninger fås i de fleste sportsforretninger som engangspakninger, hvor kølemekanismen udløses ved et hårdt tryk på pakningen, eller enkelte steder fås genbrugspakninger, som skal fryses ned mellem hver anvendelse. Begge kuldepakninger køler effektivt i 30-45 minutter.

KølePoser bør ikke lægges direkte mod huden, da den kan give lokal hudbeskadigelse. I stedet kan man lægge nogle omgange af den komprimerende forbinding og derefter fastgøre køleposen med det sidste af det elastiske bind.

Hvis man bruger koldt vand, bør man lægge hele trykforbindingen først, og derefter gennembløde forbindingen med det kolde vand flere gange i behandlingsperioden.
Ved brug af kølespray trænger kulden kun få mm ned, og er derfor ikke særlig anvendelig til de fleste bløddelsskader (undtaget skader på fingre, tæer, skinneben og lignende overfladiske skader, - men 'smart og effektivt' ser det ud i professionel fodbold!)

NB: Foreligger der *åbne sår*, bør der ikke behandles med nedkøling, men blot komprimering.

Komprimerende forbinding
Hertil anvendes bedst et elastisk bind, som strammes ud over det skadede sted og ellers lægges fast, men ikke for hårdt rundt om legemsdelen. Efter en halv time kontrolleres, at forbindingen ikke strammer for meget (smerter i fingre eller tæer 'syd for' forbindingen). Efter 2-3 timer lægges forbindingen om og løsnes lidt.

NB: *Brug aldrig tape til en akut skade!* Hvis hævelsen fortsætter under den ueftergivelige tape, kan der opstå svære trykskader på nerver og kar.

Elevation

Dette betyder hævelse af det skadede sted over hjertets niveau, hvorved det bliver lettere for blodet at løbe bort fra det skadede område. Den skadede legemsdel skal holdes eleveret så lang tid som muligt, vigtigst er det første døgn.

Varmebehandling og massage må ikke anvendes ved akutte skader! (dvs. ikke de første 1-2 dage) Blodkarrene udvides, så blødningen øges, og der kan ske øget vævsskade. Ultralyd, laser, massage, varme og anden behandling kan dog, fremme ophelingen, men skal først sættes ind efter 1-2 dage.

Disse behandlingsprincipper bør enhver idrætsudøver iværksætte med det samme, hvis en idrætsskade skulle indtræde; er man i tvivl om omfanget af skaden er der ikke gjort noget forkert ved at starte denne behandling, men eventuel påfølgende behandling afhænger selvfølgelig af skadens natur og vil ofte kræve lægebesøg (skadestue, idrætslæge, egen læge), behandling hos fysioterapeut o.l. samt senere genoptræning.

Kroppen vænner sig 3-4 gange hurtigere til inaktivitet
dvs. tab af kondition, styrke og smidighed ved 1 uges total inaktivitet
kan tage 3-4 uger at genvinde. Derfor er det vigtigt at holde den
ikke-skadede del af kroppen i gang, og når den skadede del
har fået et par dages ro, skal iværksættes målrettet genoptræning.

GENOPTRÆNING

Skal naturligvis tilpasses netop den skade, man har pådraget sig, i f.eks. muskelfibre, senefæster, ledbånd eller andre strukturer. Men stigeprincippet, med stigende belastninger, er et grundlæggende princip ved al genoptræning,

En almen muskelstige efter en fibersprængning kunne fx. se således ud efter hvile og ICE-behandling:

1. Stræk- og ubelastede bevægeøvelser, kun indtil smertegrænsen. 0g forsigtig udstrækning over 18-20 sekunder, uden ryk, men i rolige stræk.
2. Statisk muskelarbejde, først i kort, derefter i halvlang og senere i hele musklens længde. Spænd musklen, med legemsdelen fastlåst mod ydre fast modstand, indtil smertegrænsen. Hold stillingen/muskelspændingen i 10 sek., slap af i 10 sek., gentag op til 7-9 gange.
3. Vægttræning, start med ganske små vægte men mange repetitioner. Musklen skal arbejde i hele bevægelsesbanen. Øg efterhånden belastningen de følgende dage.
4. Tekniktræning, begynd med langsomme relevante bevægelser og udfør dem med stigende hastighed og til halv maksimal styrke.
5. Maksimal træning, stadig, under kontrollerede omstændigheder kan nu trænes med maksimal styrke og hastighed.
6. Konkurrencer/Test og normal træning i terræn.

Den skadede skal hele tiden lytte efter musklernes advarselssignaler:

1) ømhed, træthed, stivhed , - 2) gør ondt, - 3) smerte og - 4) krampe.

Det er tilladeligt at mærke det første (ømhed, træthed, stivhed) efter almindelig træning. Overbelastning, af muskler gør som regel ondt dagen efter, så betingelsen for at gå videre i optræningen til næste trin på 'stigen' er, at man skal have det godt dagen efter og ingen øvelser må gøre ondt! Træningen må ikke medføre øget hævelse eller smerter, er dette tilfældet må man atter tilbage på forrige trin. Genoptag ikke konkurrencepræget idræt før skaden er helt væk.
Tålmodighed er en vigtig del af genoptræningen. Husk at, selvom man kan spore en bedring, i kondition og muskelstyrke efter få uger, tager det væsentlig længere tid før knogler (3-5 måneder) og ledbånd (6-8 måneder) har genvundet den gamle styrke og stabilitet efter en skade.
Ovennævnte princip med langsomt stigende bevægeudslag og derefter langsomt stigende belastninger kan naturligvis også bruges på ledbåndsskader og forstuvninger, men tager lidt længere tid end ved rene muskelfiberskader.

70-80 % får nye beskadigelser, og ofte sværere skader inden for de næste 2-4 måneder, såfremt genoptræningen ikke har været optimal.

VABLER
er en uundgåelig, del af tilværelsen på elevskolen, da frømandseleven ikke lader sig stoppe af et par vabler under hver fod, men sætter sig ved næst givne pause og behandler dem bedst muligt, - og fortsætter derefter med uændret tempo!

Vabler opstår, når huden irriteres ved friktion mod en anden flade. Ved at skabe en væskedannelse under huden opnår organismen en beskyttelse mod yderligere tryk. Smerten fra vablen er kroppens signal om, at der sker en overbelastning på stedet. Der kan også dannes hård hud, som er en god beskyttelse, hvis man går på bare fødder, men som i fodtøjet disponerer til vabler, hvorfor den hårde hud bør holdes nede, lettest ved et blødgørende fodbad og derefter brug af fodfil. Husk indsmøring i creme bagefter.

Frømænd bruger også tid på fodpleje

Har man først fået en vabel, består den mest effektive behandling i at prikke hul i den med en desinficeret nål eller bedst en steril (engangs) kanyle, efter at man først har rengjort (afsprittet med 'mediswabs' eller anden renseserviet) huden så infektioner undgås! Sæt plaster hen over vablen, når væsken er presset ud. Løse hudflapper kan evt. afklippes med ren saks, så de ikke ligger og folder. Mange typer plaster bliver brugt til forebyggelse af gnavsår og vabler, resultatet er sjældent afhængig af prisen. Dyrt, blødt og føjeligt er fx Compeed, der sidder (somme tider lidt for) godt fast og derfor kan være egnet til hælene og fodballerne. Til større flader under fod- og hælballe kan bruges det brede elastiske Tensoplast, som bør gå godt op på siderne/-oversiden for at undgå nye gnavende kanter. Også alm. hæfteplasterbandagering kan bruges, på tæerne i smalle stykker og uden kompres. Er overhuden gnavet helt af skal man være varsom med for stærkt klæbende plaster direkte på den sårbare 'babyhud', en dyr løsning er at bruge 'englehud', 'mueller-skin' eller lign. geleagtig substans inde under plasteret.

Vigtigt led i forebyggelsen er valget af strømper. Nogle foretrækker kombinationen 60 % bomuld / 40 % kunststof, fordi dette materiale giver en tynd og let strømpe, hvor varmen let kan slippe væk. Disse strømper kan også fås med 'avancerede' gummiringe på forfod og hæl som nedsætter gnidningen mellem strømpe og sko til et minimum. Andre foretrækker kombinationen af uld og kunststof. Uldfibre kan indeholde op til 40 % vand uden at føles våde. Rene bomuldsstrømper er naturligvis også anvendelige, ligesom lag på lag princippet bruges, men afprøv allerede nu, hvordan du vil klæde og behandle dine fødder, det kan være skæbnesvangert at skulle eksperimentere sig frem på den første dag af 120 km marchen!

Den daglige fodhygiejne er almindeligvis et forsømt punkt, på trods af at det drejer sig om soldatens (eller i hvert fald frømandselevens) vigtigste transportmiddel! Fodsved forværres ofte på grund af manglende vask af både fødder og sokker, sørg for at sæbe er skyllet godt ud og at fødder tørres grundigt efter bad. Fodsvamp er hyppigt en følge af bestående fodsved, kan **ofte** behandles med håndkøbsprodukter fra apoteket. Ligtorne og fodvorter bør ligeledes behandles i god tid før længere marchture. Tåneglene skal klippes lige over, klipper man neglenes 'hjørner' af for at give neglen en pæn buet facon, risikerer man samtidig en nedgroet negl.

JOGGINSKO

Udvikling, produktion og udvælgelse af 'årets bedste løbesko' er blevet en hel videnskab. Det kan tage lang, tid at finde rundt i junglen af farverige, opreklamerede mærkevarer og, tvivlsomme discountmodeller. Brug, den nødvendige tid og

tag dine fødder med på råd!

Den dyreste sko er ikke nødvendigvis den sko, der passer bedst til din vægt, din løbestil, din fodbredde eller det underlag, du har tænkt at træne mest på. Men som hovedregel skal du ikke mishandle dine fødder med sko til under 400 kr., indstil dig på at bruge 6 - 800 kr. pr. par og mindst en gang om året.

Nye kontra gamle sko?

Dine 5 år gamle sko, der har formet sig, efter dine knyster og skæve tæer og nu sidder perfekt og behageligt kan du bruge til en ting: Smid dem ud! Men først vender du bunden i vejret og kigger på sålen, allerbedst hvis du tager dem med i en forretning, der virkelig har forstand på løbesko.
Sålen fortæller nemlig alt om, hvordan du har løbet, om du er 'hæl-lander' eller 'for-fods-lander', om du 'overpronerer' eller løber skævt og asymmetrisk og hvilke skavanker du har (eller får!) i fødder, ankelled og, knæ og alt det skulle jo netop modvirkes med de nye sko.

Fodens bevægelser under løb

Når løberen sætter foden i jorden, bør det ikke ske helt fladt, men i en rullende bevægelse i længdeaksen. Hælens yderside sættes ned først, derpå vipper foden let indad for at slutte over storetåen, der leverer det sidste afsæt. Denne naturlige tværgående, indad roterende bevægelse, kaldes pronation.
Tillades foden at overdrive denne indad rotation (overpronerer), skabes et ekstra vridmoment, der via

fodled og underben forplantes helt op i knæleddet. En ekstra vridbevægelse, der bliver gentaget 800 - 1200 gange pr. km, giver kroniske knæskader, det kan vel ikke overraske? Ellers kan den dygtige ekspedient fortælle dig mere herom, og navnlig finde de sko, der modvirker bevægelsen, så meget som nu din fod har brug for.
Under alle omstændigheder skal du vælge en sko med en stabil hælkappe, der støtter godt om din fod og, sikrer din hæl en stabil landing (du skal løbe meget i terræn). Sålen skal være bøjelig under fodballen, men fast under fodbuen, der skal overføre vægten fra hæl til forfod under løbets afvikling.

Støddæmning
Ved hvert skridt får løberen en kraft fra underlaget på hælen, der svarer til 2 - 3 gange kroppens vægt. Derudover forplanter der sig for hver landing en stødbølge fra hælen, op gennem ben og rygsøjle til kraniets bund. Igen 800 - 1200 gange pr. km, afhængig af skridtlængde. Løber man i et par almindelige gummisko uden særlig støddæmpning, udsætter man sig for en mindre hjernerystelse ved hvert skridt! Og man har væsentligt øget risiko for skader i bl.a. knæ og hofter. Derfor er det vigtigt med en tyk sål med gode støddæmpende egenskaber. Men nye skos støddæmpning varer ikke evigt, efter 800 - 1000 km er den affjedrende effekt faldet mærkbart, og du skal, afhængig af kvaliteten, måske snart sluse et par afløsere ind. Det kan i øvrigt være rart at have mindst 2 par at skifte mellem.
Støddæmpningen skal naturligvis afpasses efter din vægt, og efter om du primært vil bruge skoene til løb på asfalt og fliser, eller stier og blød skovbund.

Bekvemmelighed
Ikke kun selve størrelsen, men også pasformen er afgørende. Skoen skal sidde til, og her er det klogt at vælge et mærke i løbesko, der har varierende skobredder i programmet, så man kan få god plads til tæerne og samtidig god støtte op om forfoden. Vælg gerne en sko der er et halvt nummer større, end du er vant til at bruge, så der er knap en cm. friplads foran storetåen. Fødder fylder lidt mere i længden efter 10 - 15 kilometers løbetur, og blå negle eller vabler på tåspidserne er jo generende at løbe videre med.
Endelig skal skoen være lavet af materialer der tillader fordampning af overskudsvarmen, hælkappen skal være velpolstret og uden at gå så højt op at hælsenen generes ved hvert skridt. Indersål skal være løs, så den kan tages ud og vaskes. Snøringen skal stramme bekvemt, lidt løsere forneden end foroven.
Der findes mange flere, og mere detaljerede køberåd, men tilbagevendende råd ved indkøb af fodtøj er.

Prøv altid skoene hjemme i stuerne et par dage, medens de stadig kan byttes.
Stil aldrig op til et længere løb i et par helt nye sko, de skal gås/løbes til forinden.

ERNÆRING & VÆSKE.
For at få maskinen (det er dig!) til at præstere den krævede træningsindsats, skal der naturligvis fyldes det rigtige brændstof på. Energien får vi fra madens kulhydrater, fedtstof og protein, selv alkohol afgiver energi ved forbrænding i organismens celler.

Energi måles i kilojoule (kJ, den gamle 'kalorie' betegnelse 1kcal. svarer til 4,2 kJ):

1 g protein giver 17 kJ
1 g fedtstof giver 38 kJ
1 g kulhydrat giver 17 kJ
1 g alkohol giver 30 kJ

Hvordan man sammensætter sin kost er af største vigtighed, fx vil en fornuftig sammensætning af energien være:

Protein:	10 - 15 % af det samlede energibehov
kulhydrat:	50 - 60 %
Fedt: maks.	35 %, gerne under 30 % af energibehovet.

Kalorieindtagelsen bør fordeles jævnt over det meste af dagen, med fx. 25 % til morgenmad, 30 % til frokost, 30 % til aftensmad og de sidste 15 % fordelt på 2 - 3 mellemmåltider.

En nøjere beskrivelse af en fornuftig kost indeholdes i 'kostcirklen', og de 5 kostråd:

1. Spis magert: Vær opmærksom på fedtindholdet i bl.a. kød og mælkeprodukter og vælg den magre ost, skummetmælk, lyst kød, evt. fjerkræ frem for bøffen med tyk fedtkant m.v. Kroppen har kun behov for lidt fedtstof, og dette skal indeholde flerumættede fedtsyrer. For meget fedtstof, og især det med stort indhold af mættede fedtsyrer kan øge risikoen for hjertekarsygdomme (mange åreforkalkninger grundlægges i ungdommen). De 'sunde' flerumættede fedtsyrer findes især i planteolier, nyere margarine-/ minarine produkter, fisk og kornprodukter. Spar på de mættede fedtsyrer, som overvejende findes i de dyriske fedtstoffer (smør, fedt, kød, alm. margarine og mælkeprodukter).

2. Spis ikke for meget: Jo mere man bruger sin krop til arbejde og motion, jo mere kan man tillade sig at spise, - medens overskydende kalorier sætter sig som fedtdepoter og er tunge at løbe rundt med! Hvor en 'kontormand' kan klare sig med ca. 8 - 9000 kJ om dagen skal den professionelle marathonløber indtage op til 30 - 40.000 kJ for bare at holde sin vægt.

3. Spis varieret: Kroppen skal hver dag have tilført ca. 50 forskellige næringsstoffer: Proteiner, fedtstoffer, vitaminer, mineraler, sporstoffer og vand. Intet levnedsmiddel alene indeholder nok af alle nødvendige næringsstoffer, derfor skal der spises varieret, både fra dag til dag og dagen igennem. Med en varieret kost sikrer man sig ikke alene næringsstoffer nok, men også gode kulhydrater i form af stivelse og fibre. Og det er ikke nødvendigt at ofre formuer på piller og, pulvere med kosttilskud.

4. Spis groft: Vælg grovbrød med masser af fibre og kerner i frem for det 'hvide franskbrød', spis masser af kartofler, ris og pasta. Grøntsager og frugt skal også varieres, indeholder både masser af plantefibre og vitaminer samt 'gode' kulhydrater.

5. Spar på salt og sukker: Overdreven brug af salt kan give for højt blodtryk, og der kræves ekstra væske, så nyrerne kan skille sig af med saltoverskuddet. Kun hvis du sveder ekstremt meget ved

træning i sommervarmen kan du have behov for ekstra salt på maden. Alm. sukker er nok en slags kulhydrater, men af de 'dårlige', sukker optages let og får kroppens blodsukker til at svinge og man føler sig hurtigt sulten igen efter et 'sødt' måltid. Kig på emballagen, og du vil opdage hvor meget sukker der er i bl.a. sodavand, kager, slik, wienerbrød og chokolade. Men:

Du behøver ikke blive en utålelig kostfanatiker,
blot du generelt tænker over indholdet af det du putter i hovedet.

Og spar på alkoholen, på en enkelt aftens druktur kan
du sætte din krop en hel uge tilbage i træningsresultater.

Væske

Kan du ikke få for meget af, og du skal drikke dobbelt så meget som du tror, men det skal være de rigtige væsker. Spandevis af kontorkaffe, te, vin, spiritus og pilsnere fylder alt sammen godt i et målebæger, men de underminerer alligevel væskebalancen. Alkohol og koffein påvirker nemlig kroppens væskehormon (det antidiuretiske hormon) så kroppen udskiller mere vand, end den egentlig kan undvære.

På en times løbetur kan du nemt tappes for 1/2 - 1 liter sved. Normalt udgør vand ca. 60 % af kroppens samlede vægt. Men sveder man så kraftigt at vandmængden ryger ned på ca. 54 % eller derunder, risikerer man i værste fald at dø af det, fordi blodforsyningen til hjernen svigter (mindes du marathonløberen der kollapsede på målstregen?).

For hver procent vand, der forsvinder,
forringes ens fysiske præstationsevne med ca. 10 %

Derfor skal du drikke både før, under og efter træning. Læg evt. væskedepoter ud til de længere ture.

Absorption af vand foregår udelukkende i tarmen, og en hel liter vand, der skvulper rundt i mavesækken er generende at løbe med, derfor nøjes med 150 - 200 ml ad gangen, f.eks. hver 5. km. Absorptionen kan fremmes ved at tilsætte sukker til en sukkerkoncentration på 2,5 g 5 % og en ganske lille smule salt (under **1/2%**). Ved arbejdsintensitet over 60 - 70 % af dit maximale, Vil tømning af maven være forsinket.

Der tjenes mange penge på sammensætning af 'den helt rigtige væske' - se dig for og bland evt. selv.

Supplerende elitetræningsråd vedr. væske og ernæring

Drik aldrig mindre end 1 liter, så snart du har overstået en træningsseance.

Fed mad/fedt klumper de røde blodlegemer sammen, hvilket hæmmer deres evne til at transportere ilten ud til de arbejdende muskler. Fedt hindrer desuden kroppens glycogendepoter (kulhydratdepoter) i at blive fyldt op.

Bivirkningerne ved fedt kan spores i blodet i op til 60 timer efter indtagelsen af f.eks. en god, fed bøf.

Spis så hurtigt som muligt efter en konkurrence/træningsseance, men primært let fordøjelige kulhydrater (bananer, rosiner, frugt, figner m.v.). Hvis du spiser let fordøjelige kulhydrater og drikker mere

end du orker 'omgående', kan du reducere din restitutionstid (den nødvendige hvilefase) med mange timer!

Afslutning

Vidste du det hele i forvejen? - du underviser måske ligefrem i enkelte af emnerne og efterlever allerede nogle endnu bedre råd? - fint, bliv ved med dét.

Men er det hele nyt for dig, så kig det igennem en gang til, og se hvordan du kan indpasse de enkelte råd bedst muligt i din dagligdag.

Er du blevet mere nysgerrig omkring enkelte emner, kan dit lokale bibliotek givetvis hjælpe dig med lekture. Du kan også købe 'emnehæfter' om træning, ernæring, idrætsskader og mange andre relevante emner hos Dansk Idræts Forbund (tlf. 42 45 55 55). Også Forbrugerstyrelsen/Statens Husholdningsråd (tlf. 31 57 01 00) har udgivet en del foldere og plancher om bl.a. kost, fodtøj, motion m.v. En lidt dyrere løsning er boghandleren, hvor Peterson & Renstrøms 'Idrætsskader og idrætsforening' (Gyldendal) kan anbefales. Lidt mindre/billigere er 'Idrætsskader, hjælp til selvhjælp' fra forlaget Komma.

Men husk stadigvæk, det er ikke nok at læse om tingene,
det er kun fysisk handling der virker

God fornøjelse
Søværnets Frømandskorps









