



# Hagkvæmt og skemmtilegt að skokka

Skokk nýtur vaxandi vinsælda á Íslandi enda ódýr og góð líkamsrækt. Á meðan sumir hlaupa tugir kílómetra og safna maraþonhlaupum á afrekaskrána láta aðrir sér nægja að skokka eða ganga styttri vegalengdir sér til heilsubótar.

Neytendablaðið leitaði til Gauta Grétarssonar sjúkráðgjafara og spurði hann fyrst hvort allir ættu ekki að geta skokkað.

„Langflestir ættu að geta hlaupið en ef fólk hefur aldrei hlaupið eða ekki hlaupið í mörg ár ætti það að fara varlega af stað. Það er þekkt að þegar fólk breytir um lífsstíl, til dæmis með því að fara að hlaupa reglulega, er stutt í ýmiss konar álagseinkenni í fótleggjum, hnjám og baki.“

Gauti segir að fyrir þá sem eru að byrja sé mikilvægt að setja sér raunhæf markmið og passa sig á að fara ekki of geyst. „Best er að byrja á því að ganga ákveðinn hring eða vegalengd, til dæmis 3 km. Síðan er byrjað að hlaupa stutta áfanga, þetta 100 – 200 metra, og ganga síðan aftur. Þetta er endurtekið 5 – 6 sinnum fyrstu skiptin. Hlaupavegalengdin er síðan aukin í 200 – 300 metra eftir því sem getan vex.“

*Ætti fólk sem er of þungt að byrja á að ganga?*

„Það er þekkt að þegar fólk er í þyngri kantinum valda hlaup miklu álagi á ökkla, hné og mjaðmir. Þá er mikilvægt að fólk taki tillit til þess og fari að ráðunum hér að ofan. Einnig er mjög gott að ganga á víxl við það að hjóla. Þá leggst þyngdin ekki á fótleggina við álagið heldur á hnakkinn á hjólinu. Fólk sem er of þungt ætti einnig að passa sig á að hlaupa ekki niður brekkur heldur aðeins að ganga þær.“

*Er ekki eðlilegt að finna fyrir ýmsum líkamlegum einkennum þegar fólk fer að hlaupa?*

Gauti segir að harðsperrur hafi áður þótt merki um að viðkomandi hefði tekið á af mikilli karlmennsku. Rannsóknir sýndu þó að slæmar harðsperrur eru ekkert annað en skemmdir í vöðvunum. Hann bendir á að örllitl eymsli eftir skokk komi ekki að sök og að verkir í hnjám eða mjöðmum geti átt sér margar orsakir. Oft sé um að kenna þreytuefnum sem safnast upp við þjálfun og álag. Það sé því mikilvægt að teygja á vöðvum eftir álag og halda hverri teygju

í 30 – 45 sek. Einnig sé gott að stunda fjölbreytilega þjálfun og gera til dæmis jafnvægis- og styrktaræfingar til hliðar við hlaupin.

*Þarf að huga sérstaklega að mataræðinu?*

„Það er mikilvægt að huga að mataræði þegar fólk fer að hlaupa og æfa sig. Við auknið álag verður brennslan meiri. Vöðvarnir þurfa kolvetni eða glúcósa til að bíta og brenna. Vegna þessa þarf að vera búinn að borða 2 – 3 tímum áður en þjálfað er og gott er að fá sér næringu innan við 20 mínútum eftir að þjálfun er lokið.“

Gauti segist oft sjá það, bæði hjá „alvöru“ skokkurum og einnig hinum, að mataræðinu sé ábótavant. Skokkarar geti beinlínis verið vannærðir sem auki hættuna á meiðslum, dragi úr framförum, hafi áhrif á sýkingar og auki líkurnar á að fá flensur og kvef.

*Er nóg að skokka 10-15 km á viku ef fólk vill koma sér í form?*

„Þetta er góð spurning vegna þess að margir halda að 10 – 15 km hlaup á viku sé lítið. En það er alls ekki svo. Ég hleyp til að mynda aðeins 10 km á viku, geng 30 km og tel mig vera í afskaplega góðu formi.“

*Hvað er besta leiðin til að koma sér af stað? Fara í skokkhóp eða hlaupa með vinum?*

„Ég held að mikilvægt sé að velja sér góða vini þegar einstaklingar fara að æfa hlaup. Ekki velja hlaupavini sem gefast upp við minnsta mótlæti eða hafa 100 afsakanir til að koma sér hjá því að mæta á æfingar. Þess vegna mæli ég með skokkhópum. Þar er fólk sem tekur vel á móti nýliðum, aðstoðar þá og leibeinir eftir bestu getu.“

Gauti ítrekar að það skipti mestu máli að hreyfa sig en kannski ekki öllu máli hver hreyfingin er. „Ef einhver vill hlaupa til að þjálfa sig þá á hann að sjálfsgöðu að gera það. Ef einhver vill ganga og þjálfa sig á þann hátt þá er það í lagi.“

Hvort við göngum 10 km eða hlaupum skiptir ekki máli. Við erum að fara sömu vegalengd.“

*Hvaða ráðleggingar getur þú gefið fólki sem er að hugsa um að byrja að skokka eða ganga?*

„Að reima á sig skóna! Og leggja af stað.“