

## Hold / sting

Tips fra Trond

### Hvordan forebygge og fjerne hold / sting

Noen kaller det hold, andre kaller det sting. Uansett hva du kaller det er det ubehagelig å få vondt mens du løper.

Den beste måten å forebygge hold på er å ikke spise eller drikke sukkerholdige drikker de siste to timene før du skal ut å løpe eller gå.

Prøv også å starte litt forsiktig, for så å øke hastigheten gradvis. Du får fortære hold dersom du starter for full fres med en gang.

Dersom du allerede er ute på tur, og du ikke har mulighet til å stoppe vil dette trikse ofte hjelpe:

Plukk opp en kogle, sten, jordklump eller lignende som er så stor at du akkurat får den inni hånden.

Klem konglen eller stenen i håndflaten mens du prøver å sette tempoet litt ned.

Du bør merke bedring etter et par minutter.

Den beste måten å bli kvitt smertene på er uansett å stoppe.

Før så fingrene inn i høyre side av magen og skyv leveren din opp. Samtidig puster du ut med sammenknepte lepper. Dette skal gjøre at du kan fortsette å løpe eller gå uten å føle smerte.

Lurer du på hva som skjer når du får hold?

Hold forårsakes av at båndene som fester leveren til mellomgulvet strekker seg. Mennesker puster ut en gang for hver to trinn. Mer enn 70 prosent av menneskene puster ut når deres venstre fot treffer bakken, mens 30 prosent puster ut når deres høyre fot treffer bakken. De som puster ut når deres høyre foten treffer bakken er de mest sannsynlige til å få hold fordi kraften når høyre fot treffer bakken fører til at leveren beveger seg nedover samtidig som mellomgulvet beveger seg

opover idet du puster ut. Resultatet blir at båndene blir strukket og du får vondt.