

E-BOOK VOOR BEGINNERS

RUNNER'S
WORLD

START TO RUN

met o.a.

135
ULTIEME
LOOPTIPS!

+
ZO GOED IS
LOPEN VOOR
VOETBALLERS
HOCKEYERS
TENNISERS &
ROEIERS

P. 3 VOORWOORD

P. 4 DE 135 BESTE LOOPTIPS

P. 18 LOPER IN 5 STAPPEN

P. 23 KORTING!

P. 24 OEFENINGEN VOOR GEVORDERDEN

P. 31 OP DE LOOPBAND

P. 36 BLESSURES

P. 46 STA OP & LOOP

P. 49 VEELGESTELDE VRAGEN

P. 54 HARDLOPEN: MOEDER ALLER SPORTEN

P. 59 COLUMN

DIT E-BOOK IS EEN SPECIALE UITGAVE VAN RUNNER'S WORLD

Hoofdredacteur Olivier Heimel
Art-director Mara Evers
Vormgeving Kim van Egten

Tekst Jennifer Van Allen, Ramiro Ameneiro, Amby Burfoot, Marius Hordijk, Dolf Jansen, Peter Klooster, Pamela Nisevich Bede, Marije te Raa, Ysbrand Visser en Bart Yasso
Fotografie Getty, Barbara Kerkhof, William Rutten en Unsplash

Deze gids bevat fragmenten van *The Runner's World Big Book of Running for Beginners* (2014)

HEARST NETHERLANDS & EUROPE — HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

Country Manager Marscha Krouwel
Publishing Group Director Remy Kluzenaar
CEO, Hearst UK | President Hearst Europe James Wildman
Chief Financial, Operations & Date Officer Hearst Europe Claire Blunt
Chief People Officer Hearst Europe Surinder Simmons
Chief Operating Officer Hearst Europe Giacomo Moletto

President Hearst Magazines Troy Young
SVP, Editorial & Brand Director Kim St. Claire Bodden
Deputy Brands Director Chloe O'Brien
Executive Director Content Services Shelley Meeks

ABONNEESERVICE

klantenservice@hearst.nl
Abonnee worden? Ga naar abonnement.runnersworld.com

COPYRIGHT

Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteurswet is niet toegestaan.
© 2020 Hearst Netherlands — © 2020 Hearst Magazines International

VOORWOORD



fotografie **BARBARA KERKHOF**

VOOR
IEDEREEN DIE
DE LIEFDE
VOOR LOPEN
NET ONTDEKT
HEEFT

Beste loper,

Als je zoveel over hardlopen schrijft als wij bij Runner's World, denk je op een dag dat je het vanuit elke hoek wel hebt bekeken. Hardlopen als iets volstrekt natuurlijks. Hardlopen als iets heel complex. Hardlopen als dé manier om te ontspannen. Hardlopen als een van de inspannendste bewegingsvormen die er bestaan.

Toen het coronatijdperk uitbrak, kwam er toch een kant van hardlopen tevoorschijn die we nog niet hadden ontdekt: hardlopen als laatste toevlucht. Als een van de laatste sporten die je helemaal zelf kunt beoefenen, als alle andere sporttrainingen zijn afgelast. We zagen het in het park, we hoorden het van hardloopwinkels en we zagen het aan de bezoekcijfers van onze site, die plotseling verdrievoudigden in vergelijking met het afgelopen jaar: hardlopen is hot.

Om iets te betekenen voor al die nieuwe lopers, hebben we dit e-book bedacht, gemaakt en vormgegeven. Allemaal vanuit huis natuurlijk en allemaal in sneltreinvaart. Is het compleet? Dat durven we niet te beweren. Maar het is gratis en met de grootste zorg samengesteld voor iedereen die de liefde voor lopen nu begint te ontdekken. Hou vol! Wij helpen en houden je in deze weerbarstige tijden graag nog even op weg.

Hartelijke groet & veel leesplezier,

Olivier Heimel

Hoofdredacteur Runner's World



Een stap dichterbij jouw doelen met RunX!

Net begonnen met hardlopen en klachten voorkomen? Een goede start maken met hardlopen begint met een loopanalyse en goed advies. Bij RunX vind je specialisten met een passie voor hardlopen. Door deskundig en persoonlijk advies op het gebied van schoenen, training en herstel helpen we je jouw doelen te behalen. Zo zorgen wij ervoor dat jij verantwoord, zonder blessures maar mét plezier kunt gaan hardlopen. Ga naar onze website en maak een afspraak voor de loopanalyse of kom langs in één van onze winkels.

one step closer

www.runx.nl

RUNX

Haarlem \ Tilburg \ Zaandam \ Apeldoorn \ Twente \ Groningen

BEGINNERSTIPS

DE 135 BESTE LOOPTIPS

Voor iedereen die net begonnen is met lopen, of nog twijfelt om een paar hardloepschoenen aan te schaffen: 135 tips uit tien edities van onze Start to Run-special.

TIP 1: AFWISSELEN Je hebt het besluit genomen: je wordt hardloper. Prima, maar bedenk wel: wie er onmiddellijk de sokken in zet, houdt dat niet lang vol. Maar wanhoop niet: iedereen kan hardlopen. Je lichaam heeft gewoon tijd nodig. Dat doe je het beste door hardlopen af te wisselen met wandelen.

TIP 2: ENERGIE Voorkom een rammelende maag. Door elke vier uur iets te eten met een voedingswaarde van vijf- tot zevenhonderd calorieën, houd je je energievoorziening op peil.



TIP 3: SIGNALEN Als je tijdens een training al redelijk stuk zit, loop je te intensief, te lang of te snel. Neem gas terug, wandel vaker of langer zodat je kan herstellen. Negeer deze signalen nooit. Ze waarschuwen je voor blessures.



BEGINNERSTIPS



TIP 4: WARMING-UP Zorg voor een goede warming-up. Je lichaam voorbereiden op de inspanning van het hardlopen is erg zinvol. Enzymen die bij de vetverbranding actief zijn, worden tijdens de warming-up geactiveerd. Het synoviale vocht – het smeermiddel in de gewrichten – komt op temperatuur, waardoor bewegen gemakkelijker gaat en je coördinatie verbetert.

TIP 5: PIJNTJES Als je tijdens het lopen scherpe pijn in een spier hebt, duidt dat veelal op een kleine spierscheuring. Neem gas terug (als je dit niet al gedwongen hebt gedaan) en ga rustig naar huis. Blijft de pijn of verergert die, ga dan naar de huisarts of de fysiotherapeut.

TIP 6: LENTE-UI Voeg een keer fijngesneden lenteuitjes toe aan de maaltijd die je na je training verorbert. Ze dragen bij aan het omzetten van koolhydraten in energie.

TIP 7: RUSTIG Leer ook langzaam te lopen. Houd je tempo laag en probeer de kunst van het rustig lopen te beheersen. In een rustig tempo ben je namelijk beter in staat controle te houden over je techniek en zal je een volgende training makkelijker afwerken.

TIP 8: HERSTEL Zorg dat je voldoende rust. Het lichaam heeft tussen twee trainingen in minimaal een dag nodig om te kunnen herstellen en een volgende belasting goed aan te kunnen.

TIP 9: STIJF Om spierpijn te verminderen, is het belangrijk om geleidelijk je trainingsomvang en -intensiteit op te voeren. Stijfheid verdwijnt vaak al tijdens je warming-up. Is dit niet het geval, of ben je echt dagen lang stijf, sla dan een training over of wissel opnieuw wandelen en hardlopen af.

TIP 10: LEEFTIJD Je bent nooit te oud om te lopen. Alle atleten weten dat ze minder gaan presteren naarmate de jaren vorderen, maar hier is het goede nieuws: de gemiddelde loper zal pas verschil zien na zijn vijftigste levensjaar. En lopers die pas rond hun 35ste beginnen, zullen in de daaropvolgende jaren nog steeds progressie maken.

TIP 11: GEZELSCHAP Vind een loopmaatje. De meeste hardlopers kunnen prima alleen zijn, maar toch is ander

gezelschap dan je iPod af en toe leuk en stimulerend. Al kletsend ben je zo een uur onderweg en door te praten weet je zeker dat je niet forceert. Voorwaarde is wel dat je loopvriend(in) gelijkwaardig is.

TIP 12: OPBOUWEN Spieren, hart en longen passen zich redelijk snel aan je nieuwe sport aan. Pezen, banden en gewrichten doen daar langer over. Bouw de trainingen daarom geleidelijk op om vervelende blessures aan bijvoorbeeld knieën en achillespezen te voorkomen.

TIP 13: NACHTRUST Als je moeite hebt met slapen, is het goed om hard te lopen: onderzoekers aan de Amerikaanse Stanford Universiteit adviseerden mensen die aan slapeloosheid leden, te gaan hardlopen. Met om de dag een half uur lopen, was het effect al meetbaar: ze sliepen sneller en gemiddeld een uur langer.

TIP 14: NADEN Let bij het aanschaffen van hardloopteekleding op de naden. Als die te dik zijn, kunnen ze wrijving veroorzaken op plekken waar de stof vaak strak komt te staan, wat een onprettig gevoel is.

TIP 15: ONTBIJT Ontbijten of niet ontbijten? Als je van plan bent langer dan een uur te lopen, eet dan vooral. Een koolhydraten-proteïnen-ratio van drie op één zorgt voor voldoende brandstof voor je spieren. Een lichte ontbijtsnack bestaande uit fruit en noten is al voldoende. Het is beter om met zwaardere voedingsmiddelen als eieren te wachten tot na je training. Als je slechts een paar kilometer gaat lopen, is voeding niet strikt noodzakelijk. Drink wat je nodig hebt om fris op pad te gaan.

TIP 16: VOCHT Drink voldoende. Door jezelf te wegen voorafgaand aan het lopen en daarna, kun je bepalen hoeveel vocht je onderweg hebt verloren. Vervolgens kun je vrij nauwgezet bepalen hoeveel vocht je tijdens het lopen nodig hebt. Houd uiteraard wel rekening met de warmte en onderschat je vochtverlies niet.

TIP 17: SCHOENEN Bezuinig nooit op een paar goede loopschoenen. Koop na 800 tot 1000 kilometer een nieuw paar.



BEGINNERSTIPS

TIP 18: GEDACHTEN Laat je gedachten de vrije loop. Al na enkele minuten lopen merk je dat je alledaagse gedachten loslaat, dat je hoofd vrij wordt en dat je geest begint te 'dolen'. Bij het lopen kom je op de beste ideeën, is de ervaring.

TIP 19: TAPEREN Pas op voor overtrainen. Loop je ook in aanloop naar de wedstrijd je gebruikelijke trainingsrondjes? Prima, maar forceer het niet. Met een blessure kun je sowieso niet lopen. Ga een week voor de wedstrijd 'taperen': train minder intensief.

TIP 20: REKKEN Rek alleen opgewarmde spieren en let op een juiste, stabiele houding. Rek totdat je een milde spanning in je spieren voelt en vooral geen pijn. Rek minstens na elke derde training. In het ideale geval doe je het dagelijks.

TIP 21: ONGELUK Stop ook tijdens het lopen altijd voor een rood licht. Als je in het buitenland een ongeluk veroorzaakt, ben je aansprakelijk voor de schade. Roekeloos oversteken is in veel landen strafbaar.

TIP 22: TEGENWIND Voor hardlopen met tegenwind: houd je tempo rustig en leun een beetje op de wind. Daarmee verminder je de weerstand en spaar je energie. Let op dat je geschikte (ventilerende) kleding draagt die niet te veel fladdert in de wind.

TIP 23: DRIE Om je conditie echt voelbaar te verbeteren, moet je minstens drie keer per week trainen. De meeste trainingsschema's voor gevorderden schrijven één lange duurloop voor, één dag met intervallen en een tempoduurloop.

TIP 24: WORTELSAP Probeer je af te vallen? Een glas wortelsap per dag kan je in twaalf weken tijd bijna twee kilo gewicht schelen. Je krijgt op die manier veel vezels binnen en ook enkele andere voedingsstoffen die je helpen overtollig vet te verbranden.

TIP 25: ALZHEIMER Wil jij je kansen vergroten op het voorkomen van de ziekte van Alzheimer? Naast curry, groene thee, seks en geheugenspelletjes is hardlopen een van de meest effectieve maatregelen ter voorkoming van Alzheimer.

TIP 26: GROTER De schoenmaat die je normaal gesproken hebt, is geen exacte graadmeter voor je loopschoenen. Zeker voor de langere afstanden moet je er rekening mee houden dat je voeten wat uitzetten.



TIP 27: REACTIES Luister naar je lichaam. In het begin is het lastig om te onderscheiden welke lichaamsreacties bij de inspanning horen en wanneer je op de rem moet trappen. Ben je flink aan het hijgen, rem dan af. Ook bij pijn in je knieën of schenen is het tijd om een tandje terug te schakelen.

TIP 28: ENERGIE Zorg voor goede voeding. Wat je eet en drinkt, hoeveel en op welk moment, is allemaal van invloed op je energieniveau, belastbaarheid en herstel. Als je spieren van voldoende energie zijn voorzien, functioneren ze beter dan wanneer je de hele dag te weinig gegeten hebt.

TIP 29: GRETIG Doe rustig aan: de grote valkuil voor beginners is dat ze te snel te veel willen. Zeker wanneer het schitterend weer is, je humeur opperbest en je voeten branden van de energie. Zorg dat je vanaf het begin goed leert je eigen mogelijk-



BEGINNERSTIPS

heden in te schatten. Als je je grenzen niet respecteert, raak je gemakkelijk geblesseerd of opgebrand. Om jezelf de tijd te gunnen om conditie op te doen, moet je je houden aan de 10-procentregel: loop nooit langer of verder dan tien procent extra vergeleken met de week daarvoor.

TIP 30: ADEMHALING Blijf goed in- en uitademen. Bij hardlopen is het van belang om controle te houden over je ademhaling. Als je tijdens het hardlopen nog kunt praten, dan is dat een teken dat je ademhaling nog goed in balans is en er een goede gasuitwisseling plaatsvindt.

TIP 31: VARIATIE Zorg voor variatie in je trainingen. Veel beginnende lopers kiezen voor hetzelfde rondje. Het is natuurlijk leuk om je voortgang te zien, maar na een paar weken hetzelfde rondje wordt het snel saai. Blijf zo nu en dan nieuwe parcoursen vinden om je trainingen gevarieerd te houden.

TIP 32: LOGBOEK Houd een 'logboek' bij. Een simpel schrift of een uitgebreid online programma; de keuze is aan jou. Je kunt trainingen al heel eenvoudig in je agenda bijhouden. Op runnersworld.com/nl vind je ook een simpel maar slim logboek. Logboeken zijn handig om terug te zien hoe je zo in vorm bent gekomen, of bij een blessure om na te gaan wanneer en hoe er problemen zijn ontstaan.

TIP 33: LEVEN Lopers leven langer. Uit een Deens onderzoek (begonnen in 1976 met 2.000 lopers en 20.000 nietlopers) kwam naar voren dat het sterftecijfer bij lopers lager ligt dan bij niet-lopers. Vrouwelijke lopers hebben een extra levensverwachting van 5,6 jaar, mannelijke lopers 6,2 jaar.

TIP 34: MASSAGE Laat je masseren. Jezelf op een massagebeurt trakteren is niet alleen aangenaam, maar ook zinvol. De doorbloeding wordt bevorderd en alle spieren worden losgemaakt. Gevolg: je kunt de volgende dag nog beter presteren, en je beleeft twee keer zoveel plezier aan het lopen.

TIP 35: SCHULDIG Af en toe heb je geen zin om te lopen en beland je op de bank. Praat jezelf dan geen schuldcomplex aan. Beginnende lopers hoeven zich niet schuldig te voelen als ze een keertje overslaan. Sterker nog: een te heftige start zorgt er vaak voor dat je al snel moet opgeven.

TIP 36: SIGHTSEEING Ga op ontdekkingsreis. Of het nu gaat om de zomervakantie, een weekendje weg

of een zakenreis – als je je op onbekend terrein begeeft, is lopen extra leuk. Ga eens 's morgens sightseeing doen op loopshoenen in Londen, Parijs of New York, terwijl je partner zich nog eens omdraait.

TIP 37: HARTAANVAL Hartaanvallen tijdens marathons komen voor en krijgen veel mediaaandacht. Toch zijn ze zeldzaam. Daarnaast is aangetoond dat lopers en andere fitte mensen 50 procent minder kans hebben op een hartaanval dan mensen met een inactieve levensstijl. Ga dus vooral lopen.

LOPERS LEVEN LANGER

TIP 38: VISUALISEREN Visualiseer het effect. Realiseer je vooral hoe lekker het is als je eenmaal onderweg bent en hoe voldaan je na je training onder de douche kunt springen. Wanneer je de dag begonnen bent met een training, kan die eigenlijk al niet meer stuk.

TIP 39: CITATEN Pak je agenda van dit jaar en schrijf er hier en daar citaten in die je motiveren om te gaan lopen. Bijvoorbeeld deze, van Jesse Owens: 'Het gaat bij hardlopen niet om het verslaan van anderen. Het gaat erom je eigen grenzen op te zoeken en te verleggen. Zo win je altijd, want je wint van jezelf.'

TIP 40: ONTSPANNING Hardlopen lijkt een extra inspanning, maar levert door de gunstige werking van hormonen juist ontspanning op. Je voelt je na afloop niet alleen lichamelijk veel lekkerder, maar ook geestelijk.

TIP 41: STEKEN Steken in je zij voel je meestal aan de rechterkant omdat daar je lever zit, het zwaarste inwendige orgaan. Als je steken krijgt, laat dan je tempo zakken of neem een korte pauze tot de pijn is weggezaakt.



BEGINNERSTIPS

TIP 42: OUD Ga je nieuwe schoenen kopen? Neem je oude paar mee naar de winkel. Geschoolde verkopers kunnen na inspectie van je oude schoenen je loophouding vaststellen.

TIP 43: GEWICHT Bij het kopen van hardloopschoenen is het belangrijk dat het gewicht van de loper in overweging wordt genomen. Iemand van 90 kilo heeft meer demping nodig dan iemand die 65 kilo weegt.

TIP 44: HARTSLAG Om te weten of je hartslag te hoog of te laag is, zal je eerst je maximale hartslag moeten meten. Als je denkt dat je hartslag te hoog is, zal dat doorgaans ook zo zijn. Lopers zijn nu eenmaal geneigd te hard te trainen. Je rusthartslag, net voor het opstaan 's ochtends, kun je dagelijks meten. Als je merkt dat hij tien slagen hoger is dan normaal, kan dat duiden op allerlei problemen, zoals overtraining.

TIP 45: DENKEN Denk jezelf fanatieker. Twijfel je of je wel of niet gaat lopen? Denk aan mensen die op dat moment onderuit gezakt op de bank liggen, of aan hoever je al gekomen bent, of iedereen die je voorbij wilt lopen bij je eerste race.

TIP 46: BLOG Schrijf een blog of houd je vorderingen bij op Instagram. De gedachte dat andere mensen meeleezen, met je meelevens en benieuwd zijn of je je doel gaat bereiken, is erg motiverend. Zo nu en dan van iemand horen dat je goed bezig bent, kan iedereen wel eens gebruiken.

TIP 47: THEMA'S Wees creatief, bedenk thema's. Bijvoorbeeld, een busthema: elke keer dat je een bus ziet, versnel je een beetje. Zie je nog een bus, breng je je tempo weer iets omlaag.

TIP 48: STERKER Wie met de handen werkt en dat eigenlijk niet gewend is, heeft in het begin last van pijnlijke handen en blaren, maar na verloop van tijd ontstaat er eelt. Met hardlopen werkt het net zo.



BEGINNERSTIPS

Het klinkt vreemd, maar hardlopen richt tijdelijke schade aan de spieren aan, en je lichaam reageert daarop door de boel te herstellen. Je wordt er sterker van.

TIP 49: WENSEN Beloon jezelf. Heb je thuis een prikbord of een muur waar je belangrijke berichten ophangt? Hang daar dan een verlanglijst bij met dingen waarmee je jezelf verwent. Je mag een van die wensen vervullen als je een van tevoren gesteld loopdoel bereikt hebt.

TIP 50: TOEWIJDING Vind een loper met dezelfde doelen als jij en maak afspraken over wanneer te lopen en voor hoelang. Dit wordt ook wel 'strategisch precommitment' genoemd. Het maakt het moeilijker om een training over te slaan of om af te haken.

BELOON JEZELF

TIP 51: EINDSPRINT Loop je een wedstrijd en kom je in de buurt van de finish, dan krijg je een boost van het idee dat je er bijna bent. Een eindsprint is dan prima, zolang je binnen je grenzen blijft. Heel veel tijdswinst levert het je namelijk niet op en je wilt niet op het laatste moment nog geblesseerd raken.

TIP 52: AANVULLEN Binnen twee uur na je training is het perfecte moment om te eten. De voorraadkast met energie is behoorlijk leeg gelopen en juist nu staan de deuren wagenwijd open om alle vrijgekomen ruimte op te vullen.

TIP 53: HEUVELS Train ook eens heuvelop en heuvelaf. Bergop hardlopen is een prima manier om je spieren te versterken en je lichaam voor te bereiden op een anaerobe training (korte sprints, waar-

voor je geen zuurstof nodig hebt). Je kuitspieren en quadriceps doen het meeste werk, hoewel je ze meer traint op spieruithoudingsvermogen dan op explosieve kracht. Heuvelop lopen helpt je als je weer op vlak terrein loopt. Het ontspant je skeletspieren, botten, pezen en gewrichten, omdat de druk op je onderlichaam wordt verminderd. Je lichaam herstelt sneller van een loopsessie met een stijgingspercentage dan van een vlakke loop, waarbij tijdens elke stap een veelvoud van je lichaamsgewicht moet worden opgevangen.

TIP 54: PRONEREN Wie na de landing op de buitenkant van de hak, met de voet naar binnen kantelt, 'proneert'. Op die manier zorgt het lichaam zelf voor enige demping. Als je ver doorzakt, is er sprake van overpronatie. Zoek schoenen uit die corrigeren.

TIP 55: CORRIGEREN Er zijn veel schoenen die (matige) overpronatie tegengaan. Op voorhand is echter slecht te voorspellen of de schoen exact doet wat je voeten nodig hebben. Ook je gewicht en snelheid spelen een rol.

TIP 56: AFVALLEN Bijna de helft van de Nederlanders is te zwaar en meer dan 10 procent lijdt aan obesitas. Hardlopen is een fantastische manier om overtollige energie en vetreserves te verbranden. Hoe meer je loopt, hoe meer je verbrandt. Een extra voordeel is dat ook na het lopen energie wordt verbruikt.

TIP 57: DEMPING Als de schoenen tijdens het passen in de winkel meteen goed aanvoelen, is de kans groot dat je de juiste schoen aan hebt. Een overvloed aan zachte demping is echter vaak helemaal niet nodig.

TIP 58: MOTIVATIE Laat je niet demotiveren. 'Hardlopers zijn doodlopers.' Iedereen die hardloopt, wordt wel eens geconfronteerd met dit soort ontmoedigende opmerkingen. Onthoud voor jezelf waarom je begonnen bent, en houd hieraan vast.

TIP 59: GEMAAKT om te lopen Ons lichaam is gemaakt om hard te lopen. Door de tijden heen zijn we gespecialiseerd in jagen op groot wild. In roepjes renden we uren achter een bizon of een hert aan. We zijn niet snel (vergeleken met andere dieren), maar we zijn extreem goede duurlopers.

TIP 60: SCHEMA Vind een hardloopschema dat bij je past. De praktijk leert dat zonder een schema beginnen met hardlopen de kans vergroot dat de hardloopschoenen na een aantal maanden weer in de kast liggen.



BEGINNERSTIPS

TIP 61: VERMOEID Om een positief trainingseffect te bewerkstelligen is een bepaalde minimum inspanning nodig. Welke inspanning dat is, hangt af van het niveau waarop je je bevindt. Zorg dus dat je in je training vermoeid raakt, maar ook weer niet te.

TIP 62: PANIEK Als je niet traint, neemt je conditie af. Maar ook al kan je even niet lopen, het is niet nodig daar snel paniekerig over te doen. Het is niet zo dat als je een training mist, je weer terug bij af bent. Zelfs een weekje niet hardlopen is nauwelijks merkbaar in je conditie.



TIP 63: AFWISSELEN Er zijn er veel verschillende manieren van trainen en hardlopen. Probeer naast rustige duurlopen met een constant tempo ook bijvoorbeeld duurlopen met wisseltempo, vaartspelvormen, intervaltrainingen, snelheidstrainingen en heuveltrainingen.

TIP 64: HARDER Een zelfde training brengt op termijn steeds minder op. Er is een tijd dat je uithoudingsvermogen van drie keer een half uur hardlopen behoorlijk toeneemt. Als je op die manier blijft trainen, ga je merken dat je conditieverbetering op een gegeven moment stagneert. Dan is het tijd om harder te trainen.

TIP 65: MEER Is het tijd om je hardlopen iets uit te breiden? Probeer een wekelijkse training toe te voegen, in de vorm van een kort en rustig duurloopje. Je kunt

ook de lengte van een of meer van je trainingen uitbreiden of je loopsnelheid toe laten nemen. Neem deze maatregelen echter niet allemaal tegelijkertijd.

TIP 66: VOLHOUDEN Het duurt vier tot zes weken voor je merkt dat het hardlopen makkelijker gaat. De eerste trainingen zijn vaak geen pretje, maar de volhouders worden beloond: al na een aantal weken merk je dat de ademhaling makkelijker wordt.

TIP 67: MUZIEK Loop met muziek. Wie danst of bijvoorbeeld aan aerobics doet, kent de kracht van muziek. Opzwevend en stimulerend, maar ook rust- en maatgevend. Veel lopers kunnen bijna niet zonder en stellen een speciale playlist samen om onderweg geïnspireerd en in cadans te blijven. Blijf wel alert op verkeer dat je pad kan kruisen en let op het volume. Gehoorschade door te hoog volume komt helaas voor en is onherstelbaar.

TIP 68: MOOIS Hoge kwaliteit schoenen, en goed zittende kleding is erg belangrijk. Maar, het oog wil ook wat. Functionele kleding hoeft niet per se te leiden tot lelijke kleding. Heb je mooie spullen, dan zal je dit alleen maar motiveren om ze aan te trekken en ze al hardlopend aan de wereld te laten zien.

LOOP MET MUZIEK

TIP 69: SPIEREN Door hardlopen worden je beenspieren sterker. Andere spieren, waaronder die van je armen, schouders, rug en buik komen minder aan bod. Met name de rompspieren van bekken, buik en rug zijn belangrijk voor de looptechniek en blessurepreventie. Maak dus ook deze spieren sterker.

TIP 70: NEK-REGEL Verkouden? Hanteer de nek-regel. Als je een beetje loopt te snotteren, kun je nog doortrainingen: zit de



BEGINNERSTIPS



verkoudheid boven de nek (neus) dan kun je rustig doorlopen. Zit het onder de nek (keel, borst, longen) dan kun je beter niet trainen. Train nooit met koorts.

TIP 71: TECHNOLOGIE Vergeet niet zo nu en dan eens tijdloos te lopen. Met alle apps, GPS-horloges en websites is het verleidelijk elke tien stappen te checken hoe snel je gaat en hoever je al bent. Laat eens alle technologie thuis, en ga gewoon hardlopen.

TIP 72: WEER Houd rekening met het weer. Trek niet te veel lucht- en vochtwerende kleding aan. Het hindert de verdamping van transpiratievocht op de huid, waardoor je het onderweg te warm kunt krijgen.

TIP 73: KOOLHYDRATEN Eet koolhydraatrijk. Voorbeelden van koolhydraatrijke voeding: brood, aardappelen, rijst, pasta's, fruit, vruchtensap, sportdranken, krentenbollen, eierkoeken, ontbijtkoek en pannenkoeken.

TIP 74: WEDSTRIJDEN Hardloewedstrijden zijn er in allerlei soorten en maten. Kies een loop die goed bij jouw niveau past: mik niet te hoog, want je verhoogt zo je kansen op blessures en motivatieproblemen. Mik ook niet te laag, dan is het geen uitdaging meer.

TIP 75: INSCHRIJVEN Hardlopen is een populaire sport: heb je een wedstrijd uitgekozen, schrijf je dan op tijd in. Bij het inschrijven wordt vaak een verwachte eindtijd gevraagd: schat deze realistisch in zodat je niet te veel wordt ingehaald of moet inhalen.

TIP 76: FUNCTIONEEL Draag functionele en comfortabele loopkleding die niet knelt. Ambitie begint niet met het kopen van te strakke kleding. Ambitie begint bij de eerste looppas.

TIP 77: ONLINE Als een blog voor jou te ver gaat, dan is het wellicht wel leuk om je persoonlijke doelen en prestaties in ieder geval elders online te delen. Dit geeft je het zelfvertrouwen om steeds een stapje verder te gaan.

TIP 78: SLAPEN Goede nachtrust is belangrijk: slaap een minuut extra per nacht voor elke anderhalve kilometer die je per week aflegt. Dus als je 45 kilometer in een week loopt, probeer dan een half uur per nacht langer te slapen.



TIP 79: ACHTERSTAND Wanneer je een paar maanden niet hebt gelopen, heb je een behoorlijke achterstand gekregen. Je moet het lopen weer vanaf het begin oppakken. Let op: je kunt gemiste trainingen niet inhalen.

TIP 80: HOOGNODIG Ga je een wedstrijd lopen, neem dan alleen het hoognodige mee. Trek je hardloopschoenen en -kleding al thuis aan. Neem ook je



BEGINNERSTIPS



startnummer mee en vier veiligheidsspelden om het mee vast te maken. Verder zijn droge kleren, een mobieltje, wat geld of een pinpas handig.

TIP 81: TIJDSTIP Het beste tijdstip om hard te lopen hangt af van je dagprogramma. Uit een online enquête van *Runner's World* blijkt dat 66 procent van de lopers tussen 17.00 en 21.00 uur 's avonds loopt en slechts 21 procent voor tien uur 's ochtends. Probeer beide tijdstippen eens. Alleen jij kunt bepalen welke routine het beste voor je is.

TIP 82: IEDEREEN Iedereen kan hardlopen. Kort, lang, jong, oud, dik, dun – het doet er niet toe hoe je eruitziet. Al jouw spieren, pezen, bloedvaten en zenuwcellen vormen een fantastische motor die bijna om beweging schreeuwt.

TIP 83: BILLEN Hardlopen zorgt voor mooie bilspieren en is een goede remedie tegen cellulitis. Nog beter

is traplopen, maar dat kan al gauw lastige blessures opleveren, bijvoorbeeld aan je knieën.

TIP 84: DOEL Stel een (realistisch) doel. Kies niet meteen de New York Marathon (later misschien wel), maar ga op zoek naar een loopje over vijf kilometer bij jou in de buurt.

TIP 85: DOEL (2) Na je eerste wedstrijd even moeite met motivatie vinden om weer te lopen? Stel een nieuw, ander doel. Dit hoeft niet per se meteen verder of sneller te zijn, zolang het maar een doel is waar jij je op verheugt. Geef je lichaam ook even de tijd om uit te rusten van je eerste wedstrijd.

TIP 86: LINKS Soms is er geen andere optie dan op de openbare weg te lopen. Ga er dan niet vanuit dat anderen je zien. Loop altijd aan de linkerkant van de weg zodat je het tegemoetkomende verkeer kunt zien.

TIP 87: BAD Een stevige training gehad? Gun jezelf een warm, ontspannend bad. Vooral in de winter en na een lange duurloop. Dit verkort de herstelfase aanzienlijk en vermindert de spierpijn.

TIP 88: LOOPBAND Buiten sneeuw, ijsel en gladde wegen, waardoor de motivatie om te gaan lopen nergens te bekennen is? De oplossing: ga naar een fitnesscentrum en train daar op een loopband.

TIP 89: VASELINE Je lichaam heeft een paar gevoelige plekken waar tijdens het lopen door wrijving wondjes kunnen ontstaan. Bijvoorbeeld de tepels, de okselholtes en de binnenkant van de bovenbenen. Bescherm deze plekken voor een lange duurloop met vaseline.

TIP 90: BLAREN Voel je blaren aankomen tijdens het lopen? Keer dan om. Anders krijgt de blaar de kans om te ontwikkelen. Denk niet te makkelijk over blaren. Maak grote blaren open met een



RUNNERS BEGINNERSTIPS

gedesinfecteerde naald, druk het vocht er voorzichtig uit, desinfecteer de betreffende plek en plak er een pleister over.

TIP 91: GENIETEN Focus ook op lekker lopen. Heb je een drukke en stressvolle week achter de rug, laat dan eens je tijden en gemiddelden varen. Loop op het tempo dat in het moment lekker is, geniet van de cadans, de natuur en de vogels die fluiten.

TIP 92: VETERS Worstel je wel eens met je veters en heb je pijn op de wreef? Veter ze dan eens ondersteboven (de strik niet op de wreef, maar daar waar de tenen ongeveer beginnen). Je spaart zo onder meer de zenuw die over de wreef heenloopt.

TIP 93: KOU Behandel stijve of pijnlijke spieren en weefsels met ijs. De kou stuurt bloed naar het getroffen gebied. Dit bevordert het genezingsproces door de zwelling en ontsteking tegen te gaan. Leg ijs of een coldpack tien tot twintig minuten op de plek.

TIP 94: NIEUW Weet wat je eet: eet of drink nooit iets nieuws tijdens een wedstrijd of zware training. Je maag raakt gewend aan bepaalde voeding. Normaal gesproken kan je hier relatief makkelijk variatie in aanbrengen, maar tijdens de inspanning van een zware training of wedstrijd is dit geen goed idee.

TIP 95: PUBLIEK Ga je een wedstrijd lopen, trommel publiek op. In je eentje naar de wedstrijd gaan is leuk, maar het is nog veel leuker als je publiek hebt. Bovendien kun je je spullen bij ze achterlaten, want er zijn niet altijd opbergmogelijkheden aanwezig.

TIP 96: BOTTEN Al door drie keer per week een kwartiertje hard te lopen heb je 40 procent minder kans op osteoporose (botontkalking). Door botontkalking verzwakken je botten, waardoor het risico op breuken op latere leeftijd sterk toeneemt. Hardlopen houdt je botten sterk.

TIP 97: GELUKKIG Wil je vrolijker zijn in het dagelijks leven? Het zal je onderhand niet meer verrassen, maar ga hardlopen. Hardlopen maakt endorfine vrij, een gelukshormoon dat je laat stralen.

TIP 98: BANAN Eet de avond voor een wedstrijd een koolhydraatrijke maaltijd, bijvoorbeeld pasta, maar eet licht op de ochtend voor de loop. Doe dit ook als je gespannen bent en het gevoel hebt geen hap door je keel te kunnen krijgen. Mocht je toch honger krijgen na dit ontbijt, eet dan een banaan.

TIP 99: RENNEN Ren ergens heen, in plaats van te lopen. Of je nu langs de brievenbus moet, de hond wilt uitlaten of een boek moet terugbrengen naar de bibliotheek – al hardlopend kun je het nuttige met het aangename combineren. Twee vliegen in één klap.

WEET WAT JE EET

TIP 100: STARTEN Loop je een wedstrijd, ga dan niet te hard van start. Het startschot heeft op mensen een bijzondere uitwerking; ze sprinten weg alsof ze een vierhonderd meter lopen. Houd je in. In het startvak is het erg druk, ga niet eindeloos slalommen om mensen in te halen; dat kost veel energie die je later in de loop nog nodig hebt.

TIP 101: ZWANGER Hardlopen kan een zwangerschap verlichten. Vrouwen die voor of tijdens de zwangerschap hardlopen, ondervinden minder problemen bij de bevalling.

TIP 102: TOILET Ga ongeveer een uur voor de loop naar de wc, ook als het voelt alsof je niet hoeft. Drink hierna niets meer tot de eerste verzorgingspost onderweg. Niets is zo vervelend als onderweg moeten.



BEGINNERSTIPS

TIP 103: OPEN DEUR Wil je afvallen door hardlopen? Zorg dat je niet te veel eet. Dit lijkt een open deur, maar sommige mensen die meer gaan bewegen, krijgen vanzelf ook meer trek. De gedachte 'ik heb hardgelopen, dus kan nu alles eten' klopt niet.

TIP 104: HORIZON Iedereen heeft zijn eigen stijl van hardlopen; je loopt zoals je gebeend bent. Maar een aantal schoonheidsfoutjes is simpel te corrigeren. Kijk tijdens het lopen recht vooruit, dan blijft je hoofd rechtop. Richt je blik op de horizon.

TIP 105: SCHOUDERS Tijdens het hardlopen is op je schouders maar een ding van toepassing: ontspanning. Veel lopers hebben de neiging hun schouders op te trekken, maar dan verkramp je. Schud je schouders af en toe los en laat je armen even hangen.

TIP 106: ZIJWAARTS Beweeg je armen zijwaarts van het lichaam, en kruis ze niet voor de borst. Ze fungeren als een soort hefboom voor je benen en stuwen je voorwaarts. Houd je ellebogen in een hoek van negentig graden.

TIP 107: GROOT Houd je rug recht tijdens het lopen. Maak je groot. Loop niet met je neus naar de grond, maar ook niet met je hoofd in de wolken. Laat je heupen draaien, licht tegen de schouders in.

TIP 108: HOOFDDEKSEL Een pet of muts dragen tijdens het lopen kan erg fijn zijn. De meeste warmte verlaat je lichaam via je hoofd, dus in de winter is dit een handige manier om meer warmte vast te houden.

TIP 109: ZONNEBRAND Is het zonnig en warm? Vergeet niet, vooral bij een lange duurloop, je in te smeren met zonnebrandcrème. Vind een zonnebrandcrème die watervast is, anders zal het snel in je ogen terechtkomen.

TIP 110: AFBOUWEN Bouw langzaam de intensiteit van de training af. Een paar minuten wandelen volstaat al. Afvalstoffen worden sneller afgevoerd waardoor het

herstel van je lichaam eerder op gang komt. De volgende ochtend minder stijf opstaan is ook wat waard.

TIP 111: TWINTIG Heb je geen tijd om te lopen, denk je? Misschien heb je ergens in de dag wel tijd tv te kijken of op de bank te liggen. Wat we maar willen zeggen: een dag heeft 1440 minuten, daarvan kun je er vast wel ergens twintig vrijmaken voor een loopje.



TIP 112: YOGA Van hardlopen worden de spieren sterker maar ook stijver. Ga eens naar een yoga-les, een uitstekende manier om de concentratie te verbeteren, lichaamsbewustzijn te ontwikkelen, goed met stress om te gaan en bovendien de spieren te versterken en te rekken.

TIP 113: VEDERLICHT Een vederlichte tred is ideaal, maar niet voor iedereen weggelegd. Probeer zo licht mogelijk te lopen zonder jezelf geweld aan te doen.



BEGINNERSTIPS

TIP 114: OPWARMEN Is het koud buiten? Zorg dat je niet te veel kleding aantrekt. Veel beginnende lopers maken zich zorgen om de kou en kleden zich te warm. Je warmt al flink op in de eerste kilometers.

TIP 115: INLOPEN Pas na een stukje inlopen kom je in een fijn ritme. Vandaar dat je in de buurt van de start van een race veel lopers ziet joggen om op te warmen. Doe mee en doe wat opwarmingsoefeningen.



TIP 116: AFZIEN Afzien is fijn. Zo nu en dan diep gaan, leidt tot sterkere spieren, een betere controle en een groter uithoudingsvermogen. Wat de ene week nog een beproeving is, is de volgende week een makkie.

TIP 117: STOF Katoen : de verkeerde stof kan je outfit in korte tijd veranderen in een vochtig, plakkend korset. Wol en polyester zijn goed ademende, vocht afdrijvende vezels, die je warm en droog houden.

AFZIEN IS FIJN

TIP 118: SPORTBEHA Voor de vrouwen: ga niet met je dagelijkse beha hardlopen. Borsten bestaan voor een groot deel uit weefsel dat uitrekt als je intensief beweegt. Naast hardloopschoenen is de sportbeha voor hardlopende vrouwen het belangrijkste item van een goede hardlofoutfit.

TIP 119: OVERAL Lopen kan overal. Woon je landelijk of aan de rand van een stad, dan kun je je kilometers afleggen in de natuur. Loop je in een stad, dan kun je altijd proberen een park te vinden of bijvoorbeeld een rustig industriegebied.

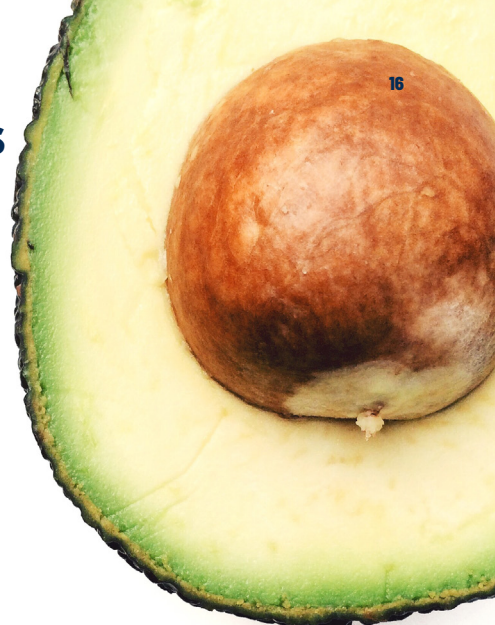
TIP 120: SOKKEN Goede hardloopsokken zijn meestal gemaakt van synthetisch materiaal zonder naden en helpen je voeten droog te houden, hetgeen dan weer blaren voorkomt.

TIP 121: BRIL Loop je veel in de zon? Dan is het handig om een hardloopzonnebril te kopen. Hardlopen met een normale zonnebril lijkt een prima idee, totdat je een echte hardloopzonnebril op je neus hebt gehad. Hij past perfect, is ultralicht en blijft op zijn plek zitten.

TIP 122: VERTROUWEN Meer zelfvertrouwen en discipline nodig? Onderzoek gepubliceerd in het Amerikaanse Journal of Preventive Medicine toont aan dat sporten je zelfvertrouwen en discipline op kan krikken.

TIP 123: VERSLAVING Bestrijd je verslaving, ga hardlopen. Rokers die vijftig minuten hardlopen zijn minder gespannen en minder snel geneigd om naar een sigaret te grijpen.





TIP 124: CLUB Als je de behoefte voelt om een aantal medehardlopers te ontmoeten, of gewoon je sociale kring graag zou willen uitbreiden, zoek dan eens een hardloopleub bij jou in de buurt op. Er zijn er in Nederland genoeg.

TIP 125: URINE Niet zeker of je wel voldoende water drinkt? Controleer de kleur van je urine, een goede graadmeter voor het vochtgehalte in je lichaam. Als de urine een donkergele kleur heeft, betekent dit dat de concentratie afvalstoffen te hoog is. Drink dan meer water.

TIP 126: UITADEMEN Maak je niet te veel zorgen om je ademhaling. Let slechts op het uitademen. Doe dat krachtig, dan gaat de rest vanzelf.

TIP 127: LOOPWERELD Kan je een periode niet meer hardlopen? Probeer dan wel contact te houden met je hardlooppvrienden of de vereniging. Hierdoor behoud je het gevoel nog wel deel uit te maken van de loopwereld.

TIP 128: HEUVELAF Kom je net terug van een (been) blessure, vermijd dan heuvelaf lopen. Dit belast de benen meer dan een horizontale of stijgende ondergrond.

TIP 129: VOORUIT Weinig tijd? Denk vooruit. Leg je loopspullen al 's avonds klaar voor de volgende dag. Als je alles bij de hand hebt, ben je binnen een paar minuten van je bed op het bospad.

TIP 130: BLENDER Meteen na je ochtendloop door naar je werk? Stop voor het slapengaan de ingrediënten van een smoothie in een blender en zet de beker in de koelkast. Het enige wat je na je training hoeft te doen, is de beker in de blender zetten, op de knop duwen en voilà: ontbijt.

TIP 131: GEWICHT Als je begint met hardlopen als je te zwaar bent, wees dan extra voorzichtig met afstand en intensiteit. Als je veel gewicht met je meezult, kan een overdreven inspanning of afstand snel leiden tot overtraining.

TIP 132: VETTEN Eet de goede vetten om vetten te kunnen verbranden. Eieren, avocado, olijfolie en het donkere vlees van kippenpoten verlagen de kans op hart- en vaatziekten.

TIP 133: GEITENKAAS Vervang koeienkaas door geitenkaas. Geitenkaas bevat 40 procent minder kilocalorieën dan de kaas gemaakt van koeienmelk.

TIP 134: ONDERGROND Probeer variatie te houden in de ondergrond waar je op loopt. Alle paden hebben voor- en nadelen. De loopband in de sportschool heeft de neiging tot schuiven. In het bos kun je je gemakkelijk verstappen. En bij trainen op asfalt is de schokbelasting op je spieren intenser.

TIP 135: SPINAZIE Ten opzichte van andere groenten bevat spinazie twee keer zo veel vezels, waardoor je lichaam efficiënter kan omgaan met vetten, die je nodig hebt bij een lange inspanning.



LOPEN KAN ALTIJD

START
to RUN

STAPPENPLAN

Valse starts en frustratie komen vaak voor bij beginnende hardlopers. Maar dat hoeft niet zo te zijn. Met een systematische, stapsgewijze opbouw en een beetje geduld kom je een heel eind.

LOPER IN 5 STAPPEN



BEGIN MET WANDELEN

Beginnen met hardlopen is niet zo simpel als het lijkt. Als je in de voorliggende periode nooit regelmatig hebt gesport, dan is wandelen in een bescheiden tempo je beste aanvangsstrategie. Als je een tijd niet aan sport hebt gedaan, is het af te raden om meteen met hardlopen te beginnen. Je moet eerst een trainings-

gewoonte ontwikkelen. Reguliere training helpt je om de fitheid en conditie te verkrijgen die je nodig hebt om probleemloos met hardlopen te beginnen. Je legt een stevig fundament voor je botten, spieren, pezen en gewrichten, waardoor je de weg op kunt zonder het risico op blessures. Voor veel ambitieuze hardlopers is wandelen vaak nog een taboe. Ze zien het als een vorm van valsspelen of opgeven, iets wat je niet serieus kunt nemen. Maar eigenlijk is wandelen de ideale lichaamsbeweging om je sportieve leven mee te beginnen. Het is gratis, je kunt het overal en op elk



STAPPENPLAN

moment van de dag doen, je hebt er geen speciale vaardigheden of een lidmaatschap voor nodig en ook geen duur materiaal (behalve goede schoenen). En zoals gezegd, het is de beste manier om sterke botten, spieren, pezen en gewrichten te kweken zonder geblesseerd te raken. Met wandelen maakt je lichaam dezelfde reeks bewegingen (bewegingsomvang) als met hardlopen, maar dan met minder belasting voor je heupen, knieën en enkels. Omdat je minder snel loopt, is de impact bij de voetlanding minder groot. Je wordt fitter zonder het risico op een blessure. Gun jezelf de tijd en ga niet te snel over op hardlopen, want dan bestaat de kans dat je aan de zijlijn belandt – of zelfs gedemotiveerd raakt – voor je goed en wel op weg bent. In tegenstelling tot wat je misschien denkt, zijn het juist de wandelpauzes die ervoor zorgen dat je je training langer vol kunt houden. Bovendien stimuleren ze ook nog je calorieverbranding. Wandelpauzes kunnen het verschil uitmaken tussen een duurloop van 20 of van 60 minuten. Daarnaast tellen de enorme cardiovasculaire voordelen mee en alle andere zaken waarom mensen zo graag hardlopen. Kortom, wandelen is de eenvoudigste manier om de juiste conditie voor hardlopen te ontwikkelen. De belangrijkste redenen om (eerst) te gaan wandelen nog eens op een rij:

HET MAAKT JE STERKER. Wandelen versterkt de spieren en botten die je voeten, heupen en knieën ondersteunen. Je vergroot er bovendien je uithoudingsvermogen mee, waardoor je op termijn langere afstanden hardlopend kunt afleggen.

HET HELPT JE IN EEN TRAININGSRITME TE KOMEN. Je kunt er op je gemak veilige, verkeersvrije trainingsroutes mee verkennen, die later belangrijk zijn voor je looptraining.

HET HOUDT JE GEZOND EN BLESSUREVRIJ. Het verschil tussen hardlopen en wandelen is dat bij het hardlopen gedurende 1 seconde beide voeten van de grond zijn. De impact van een voetlanding ligt 2 à 3 keer zo hoog als je eigen lichaamsgewicht. Stel je voor: je bent 60 kilo. Dan krijgt je voet bij elke stap een gewicht van 120 tot 180 kilo te verduren. Dat is niet het geval bij wandelen, waarbij altijd een voet op de grond blijft. Hierdoor ligt de impact voor je botten en gewrichten bij wandelen een stuk lager dan bij hardlopen.

WANDELSHEMA VOOR BEGINNERS

Een wandelschema voor beginners zorgt ervoor dat je in een trainingsroutine komt en legt de fundering voor je hardloopcarrière. Het moet wel een stevige wandelpas zijn (geen snelwandelen maar ook geen slenteren). Je kunt de wandeltijd ook vervangen door een sessie op een stationaire fiets of elliptische trainer, maar wandelen kweekt de beste basis voor hardlopen. Het belangrijkste criterium is echter of het werkt voor jou. Waar het om gaat is of je het kunt volhouden en inplannen in je weekschema.

SLEUTELS TOT SUCCES

WEES FLEXIBEL. Je hoeft deze trainingen niet per se op de aangegeven dagen te doen. Ga wandelen op de dagen dat het jou uitkomt, zodat je niet gestrest raakt. Als er in dit stadium al stress bij komt kijken, kun je vergeten dat je het zult volhouden.

VOEG STIEKEM ACTIVITEITEN TOE. Breid je wekelijkse lichaamsbeweging uit met kleine activiteiten. Zo kun je de helft van je lunchpauze gebruiken om een rondje te wandelen, iedere dag expres achteraan op het parkeerterrein parkeren, de trap nemen in plaats van de lift en een alarm instellen op je mobieltje dat je er ieder uur aan herinnert om even van je bureau op te staan en rond te lopen. Alleen al gaan staan in plaats van te blijven zitten is al een stap in de goede richting. Als je 8 uur per dag staat aan je bureau in plaats van zit, verbrand je 163 calorieën meer. Met een korte wandeling van 5, 10 of 15 minuten op ieder uur van een 8-urige werkdag, verbrand je respectievelijk 24, 59 en 132 calorieën per dag. Op termijn is dat voldoende om een afslankproces op gang te helpen.



STAPPENPLAN



BOUW VARIATIE IN. Net als bij hardlopen geldt: hoe meer variatie je inbouwt, hoe beter je training. Heuvels of hellingen helpen je om je spieren en longen sterker te maken. Wandel een paar heuvels of hellingen op (of loop één helling een paar keer op), of beklim een paar keer een trap van een hoog gebouw of station. Ga in je omgeving op zoek naar een natuurgebied met een gevarieerde ondergrond.

LET OP JE HOUDING. De meeste wandelaars vinden een kaarsrechte houding het meest natuurlijk en comfortabel. Neem korte passen; te grote passen (*overstriding*) kunnen na een tijdje pijn aan je benen, voeten en heupen veroorzaken. Houd je voeten dicht bij de grond en loop licht.

MAAK ER TIJD VOOR. Ontwikkel een wandelgewoonte die mooi op kan gaan in je dagelijkse routine. Bedenk wat voor jou de beste tijden zijn en leg een paar gevarieerde, veilige wandelroutes vast die je regelmatig kunt doen. Stel een tijd vast die alleen voor jou is. Voor veel mensen is dat 's ochtends vroeg, voor je werk of voordat de kinderen wakker worden. En wees er zeker van dat je voldoende tijd in je agen-

da hebt vrijgemaakt, zodat je je niet hoeft te haasten. Als een ochtendwandeling betekent dat je moet racen naar je werk, zal je training aanvoelen als een straf.

BOUW JE EIGEN 'SUPPORTGROEP'.

Neem een vriend mee bij je eerste wandeling of bezoek aan een fitnesscentrum, of schrijf je in voor een groepsactiviteit. Onderzoek heeft aangetoond dat het contact leggen met anderen – of dat nu een persoon is, een online forum of een trainingsgroep – de kans vergroot dat je je trainingsroutine volhoudt.

HOUD JE AAN JE SCHEMA. Misschien heb je in dit stadium het gevoel dat een trainingsschema een beetje overdone is. Feit is dat het je nu alvast helpt om te wennen aan de discipline van een paar keer per week de deur uitgaan. Bovendien zorgt een strak 'wandelschema' ervoor dat je spieren, botten en gewrichten zich geleidelijk kunnen aanpassen aan de belasting, en dat verkleint de kans op blessures. Ten slotte bezorgt het afkruisen van een trainingsweek je voldoening en een toegenomen zelfvertrouwen.

TRAINING 1 TRAINING 2

	TRAINING 1	TRAINING 2
WEEK 1	20 min. wandelen	25 min. wandelen
WEEK 2	35 min. wandelen	40 min. wandelen
WEEK 3	45 min. wandelen	30 min. wandelen
WEEK 4	50 min. wandelen	30 min. wandelen
WEEK 5	45 min. wandelen	55 min. wandelen
WEEK 6	45 min. wandelen	eerste hardloop training



STAPPENPLAN

BEGIN MET HARDLOPEN

Als je eenmaal gewend bent om regelmatig te trainen, ben je klaar voor het hardlopen en een hardloop/wandelschema. Het goede nieuws is: omdat je je sneller gaat voortbewegen wordt de afgelegde afstand groter terwijl je er geen minuut langer voor hoeft te trainen.

SLEUTELS TOT SUCCES

BEGIN MET WANDELEN AF TE WISSELEN MET HARDLOPEN.

Hoewel het nu verleidelijk is om te kijken hoe ver je aan één stuk kunt hardlopen, zul je uiteindelijk verder komen, je sterker voelen en blessurevrij blijven als je begint je gebruikelijke wandelsessies af te wisselen met korte stukjes hardlopen die je steeds langer maakt.

PAS OP VOOR HET WOORDJE 'TE'.

Je belangrijkste doel is snel fit worden zonder blessuregevaar. Te ver of te snel lopen terwijl je lichaam er nog niet klaar voor is, is de meest voorkomende oorzaak van overbelastingsblessures als 'shin splints', IT-band-syndroom en lopersknie. Je kunt dit voorkomen door je wandel- en hardlooptijd heel geleidelijk uit te bouwen. Dat wil zeggen: met niet meer dan 10 procent per week. Via ons Start-to-Runschema leer je exact hoeveel tijd je aan je looptraining kunt toevoegen zonder het risico op overbelasting.

JE LICHAAM IS DE BAAS. Een beetje stijfheid en spierpijn – vooral in de quadriceps en de kuitspieren – is niet ongewoon wanneer je je lichaam dwingt om steeds een stapje verder te gaan. Er zijn echter pijntjes die je niet mag negeren. Scherpe pijscheuten bijvoorbeeld, of chronische pijn die verergert tijdens het wandelen, hardlopen of wat je ook aan het doen bent, zijn alarmsignalen die je vertellen dat je de komende 3 dagen rust moet nemen en misschien langs de huisarts moet gaan. Let ook op pijntjes die slechts aan één kant van je lichaam opspelen en niet aan de andere kant. Grote kans dat de huisarts je moet doorverwijzen naar een specialist, zoals een orthopeed.

WEES GEDULDIG. De meeste van de positieve veranderingen in je lichaam als gevolg van je training zie je niet terug op de weegschaal of in de spiegel. Iedereen verwacht meteen kilo's kwijt te raken en direct langer en sneller te kunnen lopen. Als je consistent blijft trainen raak je die kilo's heus wel kwijt, maar de aanpassingen in je spieren, pezen en gewrichten om verder en sneller te kunnen lopen vergt gewoon meer tijd. Je lichaam vergroot het aantal haarfijne bloedvaatjes die zuurstof aanvoeren naar de spierweefselcellen en afvalstoffen afvoeren. Daarnaast nemen de zogenoemde mitochondrieën (minuscule energiefabriekjes) toe, plus specifieke enzymen die je lichaamsvet helpen omzetten in brandstof. Verder zorgt elke voetlanding ervoor dat je botten een stukje sterker worden. Wees dus geduldig en maak niet zoals veel beginners de fout om te ambitieus uit de startblokken te gaan. Je zult niet de eerste zijn die als gevolg van overbelasting en demotivatie het hardlopen voortijdig de rug toekeert.

WEES VOORAL GEDULDIG

HOUD EEN LOGBOEKJE BIJ. Je kunt een simpel schriftje gebruiken of een *state-of-the-art* sporthorloge met GPS, maar houd je gelopen kilometers bij. Je zelfvertrouwen neemt toe als je ziet hoeveel kilometers je al hebt afgelegd. Er zijn veel betaalbare sporthorloges op de markt met GPS en allerlei handige tools, zoals draadloze links naar je computer of apps voor je mobiel waarbij je je training kunt vastleggen, terugkijken en/of analyseren. De *Garmin Forerunner 10* heeft een interval-timer die desgevraagd een piepje geeft wanneer het tijd is om weer te versnellen.



STAPPENPLAN

‘RUNNER’S HIGH’ BESTAAT!

PERFECTE LOOPHOUDING

Een goede looptechniek is individueel verschillend en van belang om zo efficiënt en zo min mogelijk belastend te kunnen lopen. Wat goed is voor een loper, hangt onder meer af van iemands sportachtergrond, aanleg, spierkracht, mobiliteit en coördinatie. Hier volgen enkele aandachtspunten die het lopen efficiënter en minder belastend maken:

- Goed rechtop lopen (kruin omhoog)
- Hoofd niet in de nek of te ver naar voren
- Schouders omlaag.
- Armen ontspannen meebewegen met de been- beweging. De armen bewegen vanuit het schoudergewricht, waarbij de elleboog in gebogen stand blijft (90°)
- Hoog in het bekken door goed uit te strekken
- Voldoende achterwaartse hielheffing
- Ontspannen voetafwikkeling met vlakke voetlanding onder het lichaam
- Gebruikmaken van de zwaartekracht door iets voorover te hellen vanuit de enkels.
- Regelmatige ademhaling met het accent op de uit- ademing, bijvoorbeeld 2 tellen in, 4 tellen uit

TRAIN JE BREIN. Het duurt een paar weken trainen voordat je zult merken dat die veelgeprezen ‘runner’s high’ toch niet op een mythe berust. Maar dan moet je je wel door die eerste zware weken heen bijten. Met wilskracht alleen kom je er niet. Maak een schema, leg een playlist aan met goede loopmuziek, kies de beste tijd om te gaan lopen en stel jezelf een bepaalde beloning in het vooruitzicht die je motiveert om gedisciplineerd te blijven. Hang je schema op een plek waar je het iedere dag tegenkomt, bijvoorbeeld de badkamerspiegel. Als ‘s ochtends vroeg het beste moment is voor jou om te gaan hardlopen, zorg dan voor goede, opzweepende muziek en de belofte van een warme douche als je klaar bent. Maak een terugkerend ritueel van de voorbereiding rondom je ochtendtraining, zodat lichaam en geest erop ingesteld raken.

Sta altijd op hetzelfde tijdstip op; leg je loopoutfit ‘s avonds klaar op de stoel naast je bed; zet dezelfde muziek op voordat je de deur uitgaat. Beloon jezelf kort na je training met iets waar je echt van kunt genieten; bijvoorbeeld een warme douche of een smoothie, zodat je je training gaat associëren met de beloning.

LOOP ONTSPANNEN EN RECHTOP. Op dit punt hoef je je nog niet al te druk te maken om je houding. Toch kunnen een paar simpele bijstellingen het hardlopen comfortabeler maken, bijvoorbeeld korte passen maken. Houd je armen in een hoek van 90 graden maar zorg ervoor dat je handen ontspannen blijven, alsof je een vel papier vasthoudt tussen je duim en wijsvinger. Beeld jezelf in dat je rechtop loopt, alsof iemand je aan een draadje omhoog houdt. Kijk recht vooruit naar de horizon in plaats van naar de grond (zie ook het kader *Perfekte loophouding* hiernaast).

NEEM WANDELPAUZES VOORDAT JE DE NOODZAAK VOELT. Misschien gaat het hardlopen zo lekker dat je het liefst de wandelpauzes overslaat. Maar het is belangrijk om toch de rustpauzes te blijven nemen, zelfs voordat je voelt dat je er een nodig hebt. Hiermee rem je vermoeidheidsverschijnselen af en voorkom je dat je je lichaam gaat overbelasten. Door braaf je wandelpauzes volgens schema te blijven nemen, kun je er zeker van zijn dat je iedere training energieker afsluit.



RUNNERS
ABONNEMENT



6 NUMMERS VOOR € 24,99

GA NAAR ABONNEMENT.RUNNERSWORLD.COM/KORTING & PROFITEER OOK VAN:

€ 22,50 korting op de TCS Amsterdam Marathon
50% korting op de Zandvoort Circuit Run
Korting op producten in onze webshop

20% korting op Virtuools voedings supplementen
Gratis Runner's World op je tablet en
 smartphone via tijdschrift.nl

Deze aanbieding is geldig in Nederland en België tot en met 21-02-2020. Je abonneert je tenminste voor de opgegeven actieperiode en tot wederopzegging. Opzeggen kan na de actieperiode met een opzegtermijn van drie maanden eenvoudig per telefoon of e-mail. Op het abonnement zijn de Algemene Leveringsvoorwaarden Abonnementen en Producten van Hearst Magazines Netherlands van toepassing, terug te vinden op abonnement.runnersworld.com/voorwaarden.

RUNNERS

OEFENINGEN



In de strijd tegen blessures is een sterk lichaam de beste verdediging. Stevige spieren, pezen en gewrichten beschermen je niet alleen tegen de impact van iedere landing, ze verbeteren ook je lichaamshouding en daarmee je looptechniek.

OEFENINGEN VOOR GEVORDERDEN

Zijn je spieren zwak, dan is elke voetlanding verschillend. Bij ieder pas is de buiging van je knie anders, de kanteling van je heupen of de manier waarop je voet staat bij de landing. Met krachtige spieren daarentegen, zijn je bewegingen steeds hetzelfde en dus weten je brein en je lichaam wat ze kunnen verwachten. Bij een krachtig lichaam geeft het brein bij elke pas de spieren een seintje om zich schrap te zetten voor de impact van de landing. Is een van



OEFENINGEN

de stabilisatoren echter niet sterk genoeg of niet actief, dan raken andere spieren overbelast en wordt de gehele bewegingsketen verstoord. De meeste hardlopers ontbreekt het niet alleen aan kracht in één of meerdere spiergroepen, maar ook aan kracht in het gehele neuromusculaire systeem, het communicatieve web van zenuwbanen tussen brein en spieren. Sterke zenuwbanen helpen spieren efficiënter en sneller te reageren, waardoor je met meer balans, controle en stabiliteit loopt. De onderstaande oefeningen versterken de essentiële spiergroepen en zenuwbanen. Je kunt ze als een volwaardige training afwerken, maar je kunt de oefeningen ook twee à drie keer per week afzonderlijk doen. Doe ze – indien mogelijk – op je blote voeten.

1 MUURDRUKKEN

WAAROM Het activeert je middelste bilspeer in een gebogen knie-positie, net zoals tijdens het hardlopen.

HOE Ga met je linkerzij op korte afstand van een muur staan. Hef je linkerknie zijwaarts in een hoek van 90 graden en raak de muur. Duw je knie tegen de muur met een strak lichaam (je schouder mag de muur dus niet raken). Houd 20 tot 30 seconden vast. Doe twee tot drie keer voor elke kant.

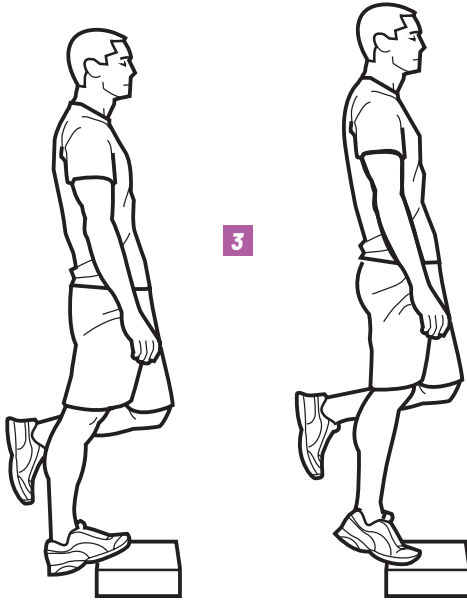
2 EENBENIG BALANCEREN OP JE VOORVOET

WAAROM Het versterkt alle spieren van je been-beweging: grote tenen, kuiten, enkels en heupen.

HOE Balanceer op de voorvoet van één been (blootsvoets is het beste), met je hiel van de grond. Je moet voelen dat je grote bilspeer ingeschakeld wordt. Houd deze stand zo lang mogelijk vast. Ontspan zodra je je evenwicht verliest, pauzeer en herhaal daarna nog drie keer.



OEFENINGEN

**3 EXTREEM HIELSTREKKEN**

WAAROM Het versterkt je kuiten, enkelspieren en achillespezen en zorgt daarmee voor een stabielere voetlanding.

HOE Ga met één voorvoet op een stoeprand of opstapje staan. Duw jezelf via je tenen omhoog en laat je langzaam zakken tot je hiel lager is dan de stoeprand. Begin met een setje van 10 herhalingen voor elk been. Bouw uit tot drie sets van 15 herhalingen.

4 BEENSPREIDEN

WAAROM Het versterkt je middelste bilspier en verbetert je knie- en bekkenstabiliteit.

HOE Ga op je zij liggen met je knieën opgetrokken en je benen op elkaar. Spreid je benen zoals een oester, terwijl je je voeten bij elkaar houdt. Doe 30 herhalingen en elke kant twee keer. Maak het zwaarder Doe een elastische band rond je dijbenen.



OEFENINGEN



5

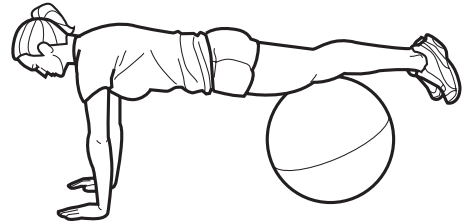
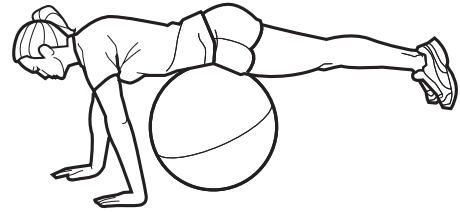
5 FITNESSBAL- WANDELING

WAAROM Het versterkt je torso-, arm- en schouderspieren en bevordert daarmee een betere loophouding.

HOE Ga met je buik op een grote fitnessbal liggen, je armen gestrekt naar de grond en je handen plat op de vloer, in pushup-positie. 'Loop' op je handen vooruit, terwijl je je buikspieren aanspant, tot je schenen op de bal rusten. Houd je rug gestrekt en houd 30 seconden vast. Bouw dit uit tot twee keer 60 seconden.

MAAK HET ZWAARDER

- Loop uit tot je voeten op de bal steunen.
- Trek - vanuit plankpositie met je schenen op de bal - je knieën richting je borst.

**6 EENBENIG BALANCEREN EN KNEIBUIGEN**

WAAROM Het zorgt voor evenwicht in bekken, enkels en voeten, zodat je lichaam bij elke stap op een stevige basis landt.

HOE Ga op één voet staan (liefst op je blote voeten), houd je rug recht, je armen in hardloophouding en je gewicht evenredig verdeeld over je voor- en achtervoet. Als je je evenwicht hebt gevonden, duw je jezelf vervolgens op vanuit je grote teen en houd je dit 30 seconden vast. Probeer elke voet 3 keer te doen.

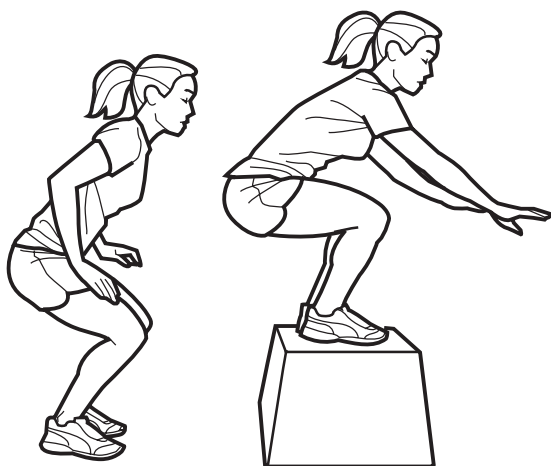
MAAK HET ZWAARDER Terwijl je op één been staat, duw je je heupen naar achteren en zak je door je knie. Vervolgens duw je jezelf terug naar de uitgangspositie. Als het je niet lukt om je heupen gelijk te houden en je knie recht boven je voet te houden, houd het dan bij balanceren.



6



OEFENINGEN



7



8

PLYOMETRISCHE
OEFENINGEN

Springoefeningen verbeteren je veerkracht; je krijgt het gevoel dat het lopen lichter gaat, maar ze leren je ook hoe je de impact tijdens de landing zo klein mogelijk kunt houden. Maakt krachttraining (nog) geen deel uit van je trainingsschema, doe deze twee oefeningen dan na de andere oefeningen van dit programma.

7 OPSPRINGEN

HOE Zoek een bankje in het fitnesscentrum of een traptrede buiten, ter hoogte van het midden van je scheenbeen. Ga voor de verhoging staan en spring er met beide voeten gelijktijdig bovenop met een zachte landing. Stap er achterwaarts af. Herhaal 10 tot 20 keer.

MAAK HET ZWAARDER Als de landing geen geluid meer maakt, spring dan niet alleen op de verhoging maar er ook achterwaarts vanaf.

8 ZIJWAARTS SPRINGEN

HOE Leg een lat (of bezemsteel) op de grond en spring er snel zijwaarts overheen met beide voeten bij elkaar. Probeer zo kort mogelijk de grond te raken. Probeer 3 keer 10 herhalingen te doen.

MAAK HET ZWAARDER Vervang de lat door iets hogers, bijvoorbeeld een foamroller.



OEFENINGEN

MOBILITEIT

De natuurlijke herstelreactie van je spieren na een training kan ertoe leiden dat spiervezels aan elkaar gaan hechten. Daardoor worden spieren beperkt in hun functioneren en zijn ze gevoeliger voor blessures. Het ontwarren van deze 'spierweefselknopen' verbetert je weefselmobiliteit, zodat je spieren weer op een correcte manier kunnen samentrekken en ontspannen. Deze rekoefeningen verbeteren de mobiliteit in voor hardlopers beruchte probleemgebieden. Doe ze na je looptraining.

9 KNIELENDE HEUPFLEXOR-STRETCH

WAAROM Wanneer je hardloopt, zwaait je been als een soort pendelgewicht aan je heup. Als je last hebt van stramme heupflexoren, zwaaien je benen niet ver genoeg naar achteren. Dit kan leiden tot te grote passen waardoor je voet te ver voor je lichaam landt, en er te veel druk ontstaat op de beengewrichten.

HOE Kniel en steun met je rug tegen een deurpost. Trek je bekken omhoog, zodat je een rek voelt aan de voorkant van je dijbeen. Wil je een diepere stretch voelen, zet dan je staande voet iets meer naar buiten. Houd 3 minuten vast.



9

10 KUITMASSAGE

WAAROM Samengekleefde kuitspieren zijn minder effectieve schokbrekers.

HOE Ga op de grond zitten met een foamrol onder de kuit van je gestrekte been. Rol met je kuit over de rol. Wanneer je een pijnlijke plek voelt – een teken van samen-gekleefd spierweefsel – duw je je kuit extra hard in de rol. Houd vast totdat de pijn wegtrekt (meestal tussen de 30 en 90 seconden). Ga iets verzitten en herhaal de beweging. Als dit niet meer pijnlijk aanvoelt, vraag dan een trainingspartner om extra druk op je scheenbeen uit te oefenen.



10

MOEDER ALLER SPORTEN

START
to RUN

LOOPBAND

Op een loopband kun je altijd lopen. Wat voor weer het ook is.

OP DE LOOPBAND



Geen zin om buiten te gaan hardlopen? De loopband in het fitnesscentrum is een veilige en eenvoudige trainingsvariant, waarmee je sneeuw, ijs of een hittegolf kunt weerstaan. De aanwezige muziek, beeldschermen en mede-sporters kunnen ervoor zorgen dat de kilometers praktisch ongemerkt worden afgelegd. De meeste looptoestellen hebben een ingebouwde demping, waardoor je rug, heupen, knieën en voeten ontzien worden, en beschikken vaak over een hartslagmeter. Ga op zoek

naar een goed uitgerust fitnesscentrum bij jou in de buurt dat beschikt over voldoende loopbanden en zoek uit wat voor jou de gunstigste tijd is om te trainen.

LOOPBANDTRAINING

De loopband kan een aantrekkelijk alternatief zijn als je een hekel hebt aan hardlopen in slecht weer of als je aan huis gebonden bent vanwege jonge kinderen. Onderzoek heeft aangetoond dat het hardlopen op een loopband dezelfde inspanning vraagt van je lichaam als hardlopen in de buitenlucht. Er zijn echter



LOOPBAND

wel factoren, zoals de constant gelijke ondergrond van de loopband en de neiging om je loophouding te verwaarlozen en te grote passen te maken, die een blessure kunnen veroorzaken als je niet waakzaam bent. Net als professionele hardlopers hun training variëren om blessures te voorkomen, zul je je sets op de loopband extra uitdagend moeten maken, door bijvoorbeeld de snelheid af te wisselen of het stijgingspercentage te variëren (of toch af en toe buiten gaan hardlopen). Doe je dit niet, dan loop je het risico dat kleine pijntjes of irritaties kunnen uitgroeien tot een serieuze blessure.

PROBLEEM

JE BLIJFT OP DE LOOPBAND LANGER IN EEN SNEL TEMPO LOPEN DAN OP DE WEG.

De kans is groot dat je ondanks je uitputting het dwingende tempo van de loopband wilt blijven volgen, waardoor je te grote passen gaat maken en een hamstringblessure riskeert. Sommige lopers vergeten hun techniek als ze een snelle duurloop moeten afleggen, of dat nu buiten is of op een loopband. Maar als je op een baan of op de weg traint en je raakt vermoeid, dan vertraag je automatisch. Een loopband vertraagt nooit, tenzij je op het knopje drukt.

OPLOSSING Hanteer hetzelfde pasritme dat je buiten gewend bent. Als jouw pasritme – het aantal passen per minuut – op de loopband veel lager ligt dan op de weg, dan is dat een teken dat je moeite hebt om het tempo van de loopband bij te houden en dat je een blessure riskeert als je de band niet langzamer zet. Om je pasritme te bepalen, tel je het aantal stappen van één voet gedurende twintig seconden. Vermenigvuldig dat met drie en dat getal vervolgens met twee; dat is je pasritme.

PROBLEEM

JE VINDT HARDLOPEN OP EEN LOOPBAND VERVELEND, DUS BEKNIBBEL JE OP JE TRAINING OF SLA 'M ZELFS OVER.

OPLOSSING Een slimme training kan je soms helpen om de kilometers ongemerkt voorbij te laten gaan. Deze tempotraining

is misschien iets voor jou, je kunt hem doen terwijl je naar je favoriete televisieserie kijkt. Na een warming-up van tien minuten in een rustig tempo, verhoog je de snelheid aanzienlijk, terwijl het tv-programma begint. Als de reclame begint, vertraag je de band naar hersteltempo, en als de reclame voorbij is, keer je terug naar het hoge tempo, enzovoort. Doe na afloop een rustige cooling-down van vijf minuten. Het trainen op een loopband hoeft trouwens geen eenzame of vervelende bezigheid te zijn. Je kunt ook in het fitnesscentrum afspreken met een loopmaatje dat je normaal gesproken nooit kunt bijhouden, of je favoriete films nog eens bekijken, of een nieuwe playlist samenstellen. Luisteren naar muziek verlaagt de inspanningsperceptie. Met andere woorden: je voelt je minder moe als je naar muziek luistert.

BINNEN HETZELFDE PASRITME ALS BUITEN

PROBLEEM

JE DOET AL JOUW LOOPTRAINING OP DE LOOPBAND, MAAR DE WEDSTRIJD IS BUITEN.

Je training is er voor 100 procent op gericht om je lichaam voor te bereiden op de ontberingen die je tijdens de wedstrijd moet doorstaan. Als jij constant binnenshuis op een vlakke band blijft trainen, zonder te moeten strijden tegen factoren als wind, kou of regen, dan zal je inspanning tijdens de wedstrijd veel zwaarder aanvoelen. Sterker: je kunt constant hardlopen op een loopband vergelijken met iedere dag dezelfde afstand hardlopen op hetzelfde stuk asfalt; door het gebrek aan afwisseling bestaat het risico dat kleine probleempjes steeds meer verergeren. Omdat je voetlanding telkens op precies dezelfde manier wordt afgewikkeld, kunnen zeurderige pijntjes uitgroeien tot een blessure. Meer variatie in de beweging zorgt voor een beter gebalanceerde lichaamsinspanning.



LOOPBAND

OPLOSSING: Werk een deel van je trainingsschema, zoals langere duurlopen, bij voorkeur buitenshuis af. Hierdoor raakt je lichaam gewend aan tegenwind, stijgen en dalen, lopen in de regen, sneeuw of hitte, of elke andere weersuitdaging. En als je er toch op staat om veel tijd op de loopband door te brengen, varieer dan zo vaak mogelijk de snelheid en het hellingspercentage om in de buurt te komen van de omstandigheden die je buiten kan tegenkomen. Veel moderne loopbanden beschikken over standaardprogramma's met afwisselende inspanning. Als je de overgang maakt van binnen naar buiten trainen, richt je dan in eerste instantie op inspanning en niet op snelheid, om te wennen aan bijvoorbeeld tegenwind. Waarschijnlijk zal je in het begin je 'buitentempo' aanzienlijk moeten verlagen.

TRAINING-SUGGESTIES VOOR DE LOOPBAND

Hardlopen op een loopband hoeft geen marteling te zijn. Een doelgerichte training helpt om ongemerkt de tijd te laten passeren en je wordt er fitter van. Probeer je volgende binnentraining eens een van deze sets.

DOEL: JE BENEN LATEN WENNEN AAN DE LOOPBAND

Probeer dan dit: Begin in een rustig tempo te lopen. Verhoog na vijf minuten de snelheid met één kilometer per uur, loop één minuut in dit tempo en verlaag weer naar de oorspronkelijke snelheid. Loop twee minuten en verhoog het hellingspercentage met 0,5 procent gedurende één minuut. Breng het hellingspercentage terug en loop twee minuten. Blijf op deze manier afwisselen terwijl je experimenteert met het tempo en hellingspercentage.

DOEL: TERUGKOMEN NA EEN BLESSURE OF ZIEKTE

Probeer dan dit: Wissel rustig joggen en wandelen zo met elkaar af: twee minuten

joggen, twee minuten wandelen, en dit gedurende twintig tot dertig minuten. Als je blessure of ziekte niet gaat opspelen, verhoog je de duur van de joggingintervallen naar drie, en zo verder. Daarnaast breng je de wandelpauzes gestaag terug naar één minuut.

DOEL: HET MEESTE HALEN UIT VIJFTIEN MINUTEN

Probeer dan dit: Warm op met drie minuten rustig hardlopen. Verhoog gestaag het tempo gedurende twee minuten. Wandel daarna dertig seconden. Herhaal deze cyclus. Loop vervolgens drie minuten in een snel tempo en wandel dertig seconden. Herhaal deze cyclus. Koel af door de rest van de tijd te wandelen.

DOEL: HET MEESTE HALEN UIT TWINTIG MINUTEN

Probeer dan dit: Warm in vijf minuten op in een rustig tempo, en verhoog dan naar het hoogste tempo dat je tien minuten kunt vasthouden. Koel af in vijf minuten.

DOEL: VERVELING TEGENGAAN

Probeer dan dit: Kijk je favoriete tv-programma. Loop in een tempo dat je gemakkelijk vol kunt houden en verhoog dit tijdens de reclames. Zodra het programma weer verdergaat, keer je terug naar je comfortabele tempo. Is er geen tv beschikbaar, luister dan naar je favoriete muziek en pas na iedere track je tempo of inspanning aan.

DOEL: JE SNELHEID OP ELKE AFSTAND VERBETEREN

Probeer dan dit: Stel de loopband in op een hellingspercentage van 2 procent. Wissel na je warming-up snelle sets af met gelijke herstelsets (bijvoorbeeld één minuut snel, één minuut herstel) in deze minutencyclus: 1-2-3-2-1-2-3-2-1. Doe daarna een cooling-down.

DOEL: EEN LANGE TRAINING AFWERKEN IN EEN HARDLOOPWANDELPAATROON

Probeer dan dit: Met deze lange trainingsset bouw je conditie op. Start met drie minuten gemakkelijk joggen. Doe daarna een hardloop/wandelset in de verhouding 2:1 en herhaal dit drie keer. Doe daarna een 3:1 set en herhaal dit drie keer. Sluit af met een 2:1 set, gevolgd door een 1:1 set.



LOOPBAND

LOOP TECHNIEK LOOPBAND

De juiste looptechniek voor de loopband wil je blessures voorkomen, dan moet je proberen om op de loopband net zo ontspannen te lopen als buiten. Zo werkt dat.

■ **LAAT LOS.** Het vasthouden aan de zijsteunen zorgt voor extra rotatie van je onderlichaam. Je armzwaai is essentieel voor een juiste voorwaartse beweging. Als je de zijsteunen blijft vasthouden – en dit geldt trouwens ook voor de handvatten van een ‘baby-stroller’ als je buiten hardloopt – dan roteert je bovenlichaam minder waardoor je onderlichaam ter compensatie gedwongen wordt om meer te roteren. Dat kan leiden tot irritatie in de knieën, schenen en achillespezen.

■ **KIJK RECHT VOORUIT.** Houd je blik precies vooruit gericht en op de juiste hoogte. Wanneer je licht zijwaarts naar een scherm kijkt, ga je vanzelf naar die kant hellen en je nek overstrekken. Dit geldt ook voor naar beneden kijken. Als je constant naar de display staart, ga je licht vooroverhellen. Waar je ook naar kijkt, het moet recht voor je hangen of staan.

■ **HOUD JE TENEN ONDER JE NEUS.** En dan bedoelen we natuurlijk tijdens het lopen. Houd je pas zo veel mogelijk onder je lichaam, en voorkom dat je te grote passen gaat maken, die kunnen leiden tot een hamstringblessure.

■ **MAAK JE LOOPHOUDING NIET TE SMAL.** Je ziet vaak mensen op een loopband met de voeten te dicht naast elkaar, alsof ze bang zijn dat ze anders van de loopband vallen. Ga dus op zoek naar een zo breed mogelijke loopband. Je voeten mogen de denkbeeldige lijn onder het midden van je lichaam ten hoogste met een derde overschrijden. Beeld je tijdens het lopen in dat je vanaf je navel een touwtje naar beneden hebt hangen. De binnenkant van je schoen zou het lijntje net mogen raken. Een te veel naar binnen gerichte pas legt een hogere spanning op de binnenkant van de enkel, het scheenbeen en de heup.

■ **CHECK JE LICHAAM.** We raden je aan om jezelf geregeld een paar cruciale vragen te stellen tijdens het hardlopen: hoe voelt dit tempo?; hoe hoog is mijn hartslag?; wat is mijn pasritme? Als je loopband toevallig voor een spiegel staat, focus dan op een symmetrische loophouding. Je handen mogen aan het eind van de armzwaai dicht bij de denkbeeldige centrale lichaamslijn komen, maar er niet overheen gaan. De armzwaai eindigt trouwens altijd ter hoogte van je tepels. Let er ook op dat je voeten de denkbeeldige centrale lichaamslijn niet overschrijden. Als je merkt dat je knieën naar binnen buigen, dat kun je wat bilspierversterkende oefeningen doen. Let ook op het wijken van de torso. Het is normaal dat je bij iedere voetlanding een beetje zijwaarts leunt, dus naar rechts bij een rechervoetlanding en naar links bij een linkervoetlanding. Maar overdreven zijwaarts leunen kan duiden op zwakke bilspieren.

RUSTIG UITBOUWEN

Maak jij al je trainingskilometers nog op de loopband? Met dit 6-wekenplan kun je heel gestaag je eerste passen buiten de deur zetten. Als je het hele jaar door ook buiten hardloopt, kun je sneller de overgang maken. Luister goed naar je lichaam en let vooral op kleine irritaties en pijntjes in je hamstrings, kuiten en heupen.

■ **WEEK 1 & 2:** 75 procent van je trainingsafstand op de loopband en 25 procent buiten

■ **WEEK 3 & 4:** procent van je trainingsafstand op de loopband en 50 procent buiten

■ **WEEK 5 & 6:** 25 procent van je trainingsafstand op de loopband en 75 procent buiten

LOOPBAND



in kilometers per uur (KM/U). Op onderstaande lijst kun je zien wat dat betekent in minuten per kilometer (MIN/KM), een waarde die vaker door atleten wordt gebruikt.

KM/U	MIN/KM
4	15.00
4,5	13.20
5	12.00
5,5	10.55
6	10.00
6,5	9.14
7	8.34
7,5	8.00
8	7.50
8,5	7.05
9	6.40
9,5	6.18
10	6.00
10,5	5.42
11	5.27
11,5	5.13
12	5.00
12,5	4.48
13	4.36
13,5	4.26
14	4.17
14,5	4.08
15	4.00

RUSTIG UITBOUWEN

KEN JE SNELHEID

Jij wilt weten of je snel of langzaam genoeg loopt? De meeste loopbandtoestellen en treadmills geven de snelheid aan

BLESSURES

Hoe voorkom je de zeven 'populairste' loopklachten? En als dat niet lukt: hoe kom je er weer vanaf? Een korte handleiding.



BLESSURES

tekst **CHRISTIE ASCHWANDER EN THOMAS STEFFENS**

In een ideale loopwereld zet je elke kilometer alleen maar pijnvrije passen. Geen enkel loopje laat dan sporen na zoals stijve of pijnlijke spieren. Laat staan dat je met krakende gewrichten of gescheurde pezen thuiskomt.

In werkelijkheid hebben veel hardlopers vaak wel last van kleine (of niet zo kleine) kwaaltjes. De voeten zijn kwetsbaar, de dijbeenspieren raken verkort of in de knie is steeds een stekende pijscheut voelbaar. Op zich hoef je door deze klachten niet al te lang stil te staan. Maar ze zijn wel vervelend.

Je kunt looppijntjes zien als een kleurstaal van ongemakken. Variërend van het rode gebied met een zware blessure waardoor je aan de kant komt te staan, tot de groene zone waarin je in topvorm verkeert. Milde klachten van voorbijgaande aard zitten je misschien de ene dag in de weg, maar verdwijnen de volgende. Die zitten dicht bij de groene zone. Helaas blijven veel lopers ergens in het midden steken. In het niet echt gezonde, maar ook niet helemaal fitte, gele gedeelte. In welk gebied jij uiteindelijk terechtkomt, hangt vooral af van je reactie bij de eerste



BLESSURES

NEEM BIJ DE EERSTE KLACHTEN GAS TERUG

symptomen van het probleem. Vaak is de hoeveelheid rust die je dan neemt bepalend. Een beetje rust in het begin scheelt later een hoop tijd.

Neem bij de eerste klachten meteen gas terug: maak minder kilometers en loop langzamer. Zorg voor verzorging en oefentherapie en neem meteen de tijd om een programma te bedenken waarmee je in de toekomst klachten kunt voorkomen. Denk daarbij aan krachttraining en dynamische en statische rekoefeningen. Massage, zelf of door een masseur, kan natuurlijk ook geen kwaad. Laat een fysiotherapeut de zwakke plekken in kaart brengen en de beste bijbehorende oefeningen opstellen.

Hieronder komen de zeven bekendste loopblessures aan bod. Met tips ter preventie om zo lang mogelijk in de gezonde, groene zone te kunnen blijven lopen.

KNIESCHIJF

Het patellofemorale pijnsyndroom (PFPS) is terug te vinden achter je knieschijf of patellapees (die loopt van je knieschijf naar het onderbeen). In het buitenland wordt dit vaak de runner's knee genoemd, maar in Nederland wordt met 'lopersknie' een andere klacht bedoeld (zie bij nummer 6 verderop). De pijn wordt bij PFPS veroorzaakt door geïrriteerd kraakbeen aan de achterkant van de knieschijf (de patella). Je voelt het vaak onderweg of

na afloop van een lange duurloop. Of na lange tijd stilzitten, tijdens het afdalen van de trap, een heuvel of een berg. De oorzaak zit vaak in het niet correct sporen van je knieschijf of van overbelasting van die schijf of de weefsels eromheen. Veertig procent van alle blessures heeft met de knie te maken.

RISICOGROEP

Iedereen die de knie extra zwaar belast, is kwetsbaar. Een van die oorzaken is het overmatig naar binnen kantelen van de enkel (overpronatie). Verder werken ook zwakke quadriceps (de spieren aan de voorkant van je dijbeen) en zwakke heup- en bilspieren niet in je voordeel.

DOORGAAN?

Je kunt doortraineren, maar neem wel enkele extra dagen rust en schroef de kilometers en snelheid terug. Loop bijvoorbeeld om de dag en dan zo ver als je kunt lopen zonder pijn. Sommige lopers hebben ervaren dat heuvel op lopen minder pijnlijk is. Dat kun je goed simuleren op de loopband, die je enkele graden hoger instelt. Extra voordeel: je versterkt hierbij ook nog eens je bilspieren. Deze helpen sterk bij het correct functioneren van je heup- en dijbeenspieren en daardoor ook van je knie. Vermijd heuvel af lopen, want dat kan de pijn verergeren. Als alternatieve training is fietsen een goede optie, omdat daarbij de dijbeenspieren aan de voorkant sterker worden en je herstel zo wordt versneld. Trainen op de elliptische trainer in het fitnesscentrum en zwemmen zijn ook vriendelijke activiteiten voor de knie.

BEHANDELING

Versterk zwakke heup- en bilspieren door zijwaartse stappen.

- ▶ **Gebruik daarbij een elastische band**, net boven je enkels of je knieën;
- ▶ **Zet je voeten uit elkaar**, iets meer dan schouderbreedte, en buig je knieën zodat je tien tot twintig centimeter naar beneden zakt;
- ▶ **Maak nu tien tot vijftien stappen zijwaarts**. Houd daarbij je bovenlichaam stil en je voeten recht naar voren;
- ▶ **Doe hetzelfde in de andere richting**. Je voeten moeten goed breed blijven staan om spanning op de band te kunnen houden. Wanneer deze oefening je makkelijk afgaat, zou je kunnen proberen hem op je tenen uit te voeren. Je kunt de pijn verminderen door het goed sporen van je knieschijf te beïnvloeden met fysio- of kinesiotape. In het beginstadium van de blessure kan ijs ook helpen om de pijn te stillen. Bij de genezing na de acute fase is warmte juist extra welkom.



VOORKOM HERHALING

Om herhaling van deze klacht te voorkomen, kun je je pas verkorten. Als je op het moment van landing je knie voldoende gebogen hebt, belast je dat gewricht tot wel dertig procent minder. Tel het aantal passen dat je per minuut maakt (steeds rechts, verdubbel de uitkomst) en probeer dat aantal met vijf tot tien procent te verhogen.

Je knieschijf zal eerder goed sporen als de ondersteunende spieren in heup en billen voldoende sterk zijn. Oefeningen zoals zijwaartse passen met weerstand (zie Behandeling) en kniebuigen (in een later stadium met halter in de nek) zijn daarvoor zeer geschikt. Ook belangrijk is dat je heupbuigers op lengte zijn, dus de spieren die vanuit je bovenbeen naar je bekken lopen.

CHECKPOINT WAT NU?

Stop! Bij pijn aan de binnen- of buitenkant van de knie, die je onmiddellijk na het wakker worden voelt en gedurende de dag niet verdwijnt.

Voorzichtig! Bij pijntjes die na de warming-up verdwijnen en na de training weer terugkomen. Ook bij pijn na langdurig zitten.

Loop ze! Bij pijnvrije knieën, ook na een lange duurloop in oneffen terrein of na het uitzitten van een bioscoopfilm van twee uur.



ACHILLESPEES

De achillespees verbindt twee belangrijke kuitspieren met de achterkant van het hielbeen. Bij een te grote belasting raakt de pees geïrriteerd en kan deze gaan ontsteken (tendinitis). Deze klacht vormt elf procent van alle blessures en bij een poll van ons blad kampte acht procent er de voorgaande twaalf maanden wel een keer mee.

RISICOGROEP

Alle lopers riskeren achillespeesklachten wanneer ze de trainingsarbeid (het aantal kilometers of de snelheid) aanzienlijk opvoeren. Bij heuvel- of snelheidstraining is het risico nog groter. Ook lopers met gespannen of zwakke kuitspieren moeten erg oppassen.

DOORGAAN?

Je kunt het schema beter stilleggen bij pijn tijdens het trainen of na afloop. Dit is geen blessure om mee door te trainen. Als je er vroeg genoeg bij bent, kun je bij lichte klachten na een paar dagen hersteld zijn. Wie gewoon doorloopt terwijl de klacht niet verdwijnt, riskeert een ernstige blessure waar je maanden mee zoet bent.

BEHANDELING

Behandel de pijnlijke plek vijf keer per dag met ijs. Versterk de kuiten met de volgende oefening:

- ▶ **Ga op de bal van beide voeten** op een traptrede staan;
- ▶ **Kom omhoog op je tenen**, til je sterkste been op en laat het los hangen;



BLESSURES

► **Laat de geblesseerde voet** langzaam naar beneden zakken, waarbij de hiel tot onder de trede uitkomt;

► **Kom heel rustig weer omhoog** en zet ook de andere voet weer op de traptree;

► **Herhaal deze oefening twintig keer.**

Andere oefeningen die je weer op weg helpen: aquajogging, zwemmen en elliptisch trainen. Vermijd fietsen, tenzij dat niet pijnlijk is.

VOORKOM HERHALING

Met sterke en soepele kuiten vermijd je een achillespeesontsteking. Doe daarom dagelijks de oefening op de trap. Vermijd

agressief rekken van de kuiten en draag liever geen slippers of hoge hakken.

CHECKPOINT WAT NU?

Stop! Bij scherpe pijn of zwelling net boven je hiel, ook als je niet loopt. Of als het staan op je tenen pijn doet.

Voorzichtig! Bij een vage pijn rond je hiel die na het lopen niet meteen verdwijnt en wel wanneer je de plek met ijs behandelt.

Loop ze! Wanneer je in de pees, van onderaf tot de kuit, kunt knijpen zonder dat het pijn doet.

**VERMIJD
AGRESSIEF
REKKEN**

HAMSTRINGS

Deze bekende spiergroep vind je terug aan de achterkant van je dijbeen. De hamstrings helpen bij het buigen van je knieën en het strekken van je benen. Je gebruikt ze bij het heuvel op lopen en nog eens extra aanzetten op weg naar de finish. Wanneer hamstrings te gespannen of te zwak zijn, blijft dat niet onopgemerkt. Jaarlijks kampt al gauw zeven procent van alle lopers met hamstringklachten.

RISICOGROEP

Deze klacht ontstaat vaak bij te zwakke spieren. Meestal zijn de spieren ook te kort als gevolg van het gebrek aan rekoefeningen of van te lang stilzitten. Je komt dan bij het vooroverbuigen nauwelijks met je handen onder je knieën. Heel soepele mensen kunnen echter ook last krijgen van deze kwaal. Hun zeer goed opgerekte spieren blijken toch kwetsbaar. Korte, gespannen spieren ervaren echter nog grotere krachten. Verder is een disbalans van spieren niet echt bevorderlijk. De spieren aan de voorkant van je bovenbenen (quadriceps) zijn in dat geval een stuk sterker dan de hamstrings en zo riskeer je ook hamstringklachten.

DOORGAAN?

Er is waarschijnlijk sprake van een echte scheuring als de pijn je plotseling en fel overvalt en het getroffen gebied zelfs verkleurt. Om dan weer te kunnen lopen is een lange herstelperiode nodig. Bij een minder ernstige klacht, die vaak wordt veroorzaakt door chronische overbelasting, kun je wel lopen. Het zal echter enige tijd kosten voordat je weer in de groene zone loopt. Het omlaag brengen van de omvang (aantal trainingskilometers) en het tempo is daarbij van belang. Ook het vermijden van zaken als interval-, snelheids- of heuveltraining is essentieel. Kies voor alternatieve trainingen als fietsen, zwemmen (vrije slag, geen borstslag) en aquajogging.



BLESSURES

BEHANDELING

Versterk je hamstrings met kracht-oefeningen, zoals het buigen van één been met daarbij een lichte weerstand ter hoogte van je enkel (in het fitnesscentrum zijn daar handige apparaten voor). Je kunt de oefeningen ook met twee benen uitvoeren en later overgaan op één. Een andere optie is een-benig kniebuigen: in stand – op één been – lichtjes door de ene knie zakken. Eventueel kun je de hamstrings masseren met een foam-roller, een soort deegroller met een zachte bekleding. Je moet dan zelf je lichaam eroverheen rollen. Bij een chronische blessure kan diepe massage ook nuttig zijn, evenals triggerpoint-massage (massage van de verkrampde plekken in je spieren).

VOORKOM HERHALING

Je blijft sterk door regelmatig de kracht-oefeningen te doen die hierboven zijn beschreven. Of probeer deze brug-oefening eens:

- ▶ **Ga op je rug liggen** met de hielen van je voeten op een stoel of een fit-of gymbal;
- ▶ **Breng je heupen omhoog**, zodat je lichaam vanaf je nek tot je knieholte een rechte lijn vormt;
- ▶ **Strek nu een been** en breng dan je heupen langzaam naar de grond. Je bovenbeen moet dan het meeste werk doen.
- ▶ **Leg het losse been** nu weer neer en herhaal de oefening dan met het andere been.

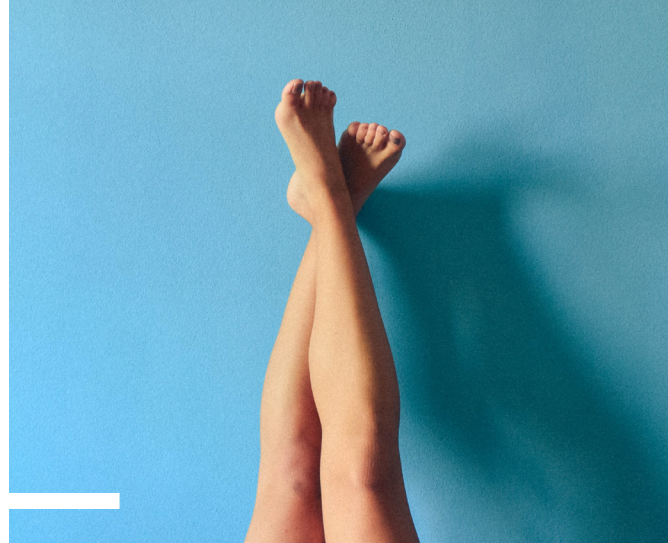
Bouw een serie van enkele herhalingen op, maar overdrijf deze oefeningen niet. Compressiekleding, zoals een tight rond het bovenbeen, kan ook een gunstig effect hebben op pijnlijke hamstrings.

CHECKPOINT WAT NU?

Stop! Bij een scherpe, plotselinge en sterke pijn. Je zou zelfs een knallend of ploppend geluid kunnen horen. En het gebied rond de hamstrings kan verkleuren.

Voorzichtig! Bij aanhoudende pijnklachten en stijfheid, zodat je je tempo moet beperken en je pas inkorten.

Loop ze! Bij het pijnvrij beklimmen van heuvels en snelheidswerk, ook na lange perioden van stilzitten.



HIELSPOOR

Maar liefst vijftien procent van alle hardloopleblessures heeft met de voet te maken. Verrassend is dat niet, want onze voeten torsen bij elke stap een gewicht dat aanzienlijk groter is dan je lichaamsgewicht.

Hielspoor is het woord voor een waaier van pijn die zich uitspreidt over het peesblad onder je voet, dat loopt van je tenen naar je hielbeen. Het kan gaan om minuscule scheurtjes, maar ook om ontstekingen van de banden en pezen.

De typische doffe pijn aan de voetboog is vaak het ergst bij het ontwaken. Ook is er



BLESSURES

pijn bij de aanhechting van de pees aan het hielbeen mogelijk. Door kalkafzetting kan daar een verharding ontstaan en is er echt sprake van het vaak zeer pijnlijke hielspoor.

RISICOGROEP

Vooral lopers met een extra hoge en lage voetboog zijn kwetsbaar, want bij beide wordt het peesblad extra opgerekt. Ook lopers met een afwijkende voetafwikkeling, zoals over- of onderproneerders, lopen een groter risico. Bij hen kantelt de enkel respectievelijk overmatig naar binnen of naar buiten. Het te snel verhogen van de trainingsintensiteit of -omvang is vragen om problemen. Niet al te best dempende schoenen op een harde ondergrond zijn ook berucht. Zeker als je er langere tijd op moet staan. Verdacht zijn verder te strakke heupbuigers, lage-rugklachten en zwakke rompspieren, want ook die kunnen een rol spelen bij het ontstaan van deze voetblessure. De oorzaak daarvan is een subtiele wijziging van je loopstijl en daardoor van je voetplaatsing.

DOORGAAN?

Vaak kun je met deze klacht lange tijd helemaal niet lopen. Je kunt het misschien wel proberen, maar dat bespoedigt de genezing niet.

Het herstel kan zo drie tot twaalf maanden duren en zes tot negen maanden is heel normaal. Meestal kun je het lopen beter volledig stilleggen. Met aquajogging en zwemmen kun je de voeten geheel ontlasten. Dankzij fietsen en een elliptische trainingmachine kun je ook je conditie onderhouden, maar alleen als je de voeten pijnvrij kunt gebruiken.

BEHANDELING

Leg een flesje bevroren water op de grond en rol die ijsklomp vijf minuten heen

en weer met je voetzool. Doe dit vijf keer per dag. Om de voetzool te rekken, kun je je ene been op het andere leggen, met de voet op de knie. Pak je tenen beet en trek ze voorzichtig aan, zodat je voetzool op spanning komt. Dit is precies wat de zogenaamde Straatsburgse sok ook doet. Deze bijzondere kous draag je 's nachts in bed en staat bekend als een van de beste opties bij deze klacht.

KIES DE JUISTE SCHOENEN

Ook een stijve of verkorte kuitspier kan een rol spelen. Probeer die zelf te masseren, eventueel met de foamroller.

Lopers die jarenlang last hebben van hielspoor hebben bovendien vaak zwakke rompspieren. Juist dan kunnen rompoefeningen (tegenwoordig vaak core stability genoemd) de belangrijkste remedie zijn. Simpele, ouderwetse buikspieroefeningen, zoals sit-ups, zijn onvoldoende. Neem ook een paar rugoefeningen mee. Voor inspiratie: zie de yoga-tips, eerder in dit blad.

VOORKOM HERHALING

Essentieel is dat je de juiste loopschoenen draagt, dus ga beslist voor een goede analyse naar een hardloopspecialzaak. Een sportfysiotherapeut of podotherapeut kan je eventueel ook goed helpen. Soms helpt een inlegzooltje.

Rek en masseer de voetboog in ieder geval enkele malen per dag. Draai 's ochtends je voet tot en met je enkel goed los. En je dient zeker twee keer per week trouw je rompoefeningen te doen.

CHECKPOINT WAT NU?

Stop! Bij langdurige, onophoudelijke pijn en gevoeligheid van de voetboog, die zelfs niet weggaat als je een goede warming-up hebt gedaan.

Voorzichtig! Bij pijn als je uit bed stapt, na lang zitten opstaat of tijdens de eerste paar minuten van een trainingsloopje.

Loop ze! Als je de hele dag geen pijn meer voelt, ook niet na het ontwaken. Ook blootsvoets lopen op een harde ondergrond vormt geen probleem.



CHECKPOINT WAT NU?

Stop! Bij gevoelige scheenbenen die je voelt als je springt. Als het pijn doet tijdens het wandelen kan er sprake zijn van een stressfractuur (zie blessure nummer 7).

Voorzichtig! Als je tijdens het lopen een zeurende pijn voelt, die weggaat als je weer wandelt. Ook springen doet geen pijn.

Loop ze! Als je tijdens het lopen totaal geen last meer hebt, soms lang nadat je gestopt bent met ijs en tape.

SCHEENBEEN

Vijftien procent van alle blessures valt onder de noemer scheenbeenklachten. De pijn is meestal een gevolg van irritatie van het scheenbeenvlies, die ontstaat door het incorrect buigen van de voet.

RISICOGROEP

Deze klacht is berucht bij beginners en bij lopers die langdurig aan de kant hebben gestaan en vervolgens opnieuw zijn gaan lopen. Het is een simpel teken dat duidt op overbelasting: je hebt te veel gedaan. Soms zijn verkeerde of versleten schoenen de oorzaak. En het kan ook liggen aan een te lage of te hoge voetboog.

DOORGAAN?

Bij de eerste tekenen van scheenbeenklachten kun je het maar beter enkele dagen tot

een week heel rustig aan doen. Bouw vervolgens je looptraining weer op volgens de tien-procentregel (per week niet meer dan tien procent extra doen). Om je conditie op peil te houden kun je gaan zwemmen, fietsen, aquajoggen, of een andere sport die de schenen niet belast.

BEHANDELING

Bestrijd de pijn met ijs en rust en eventueel met pijnstillers. Het rekken van de kuitspier is een populaire remedie, hoewel duidelijk bewijs voor de werking daarvan ontbreekt.

Met kinesiotape kun je de pijn ook onderdrukken en de genezing. Als je voor een brace rond de enkel kiest, wordt dat gewricht gestabiliseerd en hoeven je scheenbeenspieren niet zo hard te werken. Gun ze ook weer niet te lang rust, want je spieren zijn er niet voor niets en wat je niet gebruikt, verlies je langzaam.

VOORKOM HERHALING

Je voorkomt scheenbeenklachten door je wekelijkse kilometeromvang heel geleidelijk te verhogen en de juiste schoenen te dragen. Vooral beginners kunnen voor dat laatste het best een hardloopspecialzaak bezoeken. Met een hoge voetboog heb je een schoen met overvloedige demping nodig. Bij een platvoet is een stugger model aan te raden.



BLESSURES

LOPERSKNIE

Officieel horen we te spreken van het iliotibiaalbandsyndroom, maar in gewoon Nederlands noemen we dat een lopersknie. De iliotibiaalband is een groot peesblad dat vanaf je heupen langs de buitenkant van je bovenbenen naar je knieën loopt. Tijdens het lopen buigt en strekt je knie steeds, waardoor het uiteinde van de band steeds langs een stukje bot schuurt. De pijn voel je dan net aan de buitenkant van je knie.

Ook bij een lopersknie is een toename van al je sportieve inspanningen de belangrijkste aanleiding, zeker op de atletiekbaan of in heuvels. Van alle loopblessures wordt twaalf procent gevormd door de lopersknie.

RISICOGROEP

Vaak ontstaat deze klacht als je te lang op een scheef wegdek loopt, dus mocht je dat vaak tegenkomen, dan behoor je tot de

risicogroep. Een beenlengteverschil is ook een mogelijke reden, evenals het onderproneren (je kantelt de voet te veel naar buiten).

CHECKPOINT WAT NU?

Stop! Bij pijn aan de buitenkant van je knie of wanneer de pijn langs je dijbeen op en neer gaat als je een trap of heuvel afloopt.

Voorzichtig! Als je na tien minuten lopen pijscheuten aan de buitenkant van je knie voelt, die verdwijnen als je gaat wandelen.

Loop ze! Als het pijnlijke gebied volkomen pijnvrij blijft, ook na het lopen in heuvels of het lopen op een aflopende ondergrond.

GA
FIETSEN
BIJ
KLACHTEN

DOORGAAN?

Deze kwaal kan hardnekkig zijn, dus kun je beter meteen enkele dagen rust nemen als je wat voelt. Verlaag een week lang de trainingsintensiteit en omvang aanzienlijk.

BEHANDELING

Versterk de abductoren, de spieren waarmee je je bovenbenen naar buiten kunt zwaaien of kunt spreiden. Dat kan met zijwaartse stapoefeningen of zijwaarts zwaaien van je been, eventueel tegen een kracht in (met een fitnessmachine of elastiek). Ook kniebuigingen op een been kunnen helpen. Stevig wandelen en fietsen doen de klachten meestal geen goed. Houd het liever bij zwemmen, aquajogging en de elliptische trainer. Of wat dacht je van massage met een foamroller?

VOORKOM HERHALING

Als je de eerste verschijnselen herkent, kun je al tijdens het lopen met adequaat rekken van de band de klachten voorkomen:

- ▶ **Kruis het linkerbeen** voor het rechter;
- ▶ **Buig je romp zijwaarts naar rechts** zodat er rek ontstaat aan de linkerkant van je lichaam;
- ▶ **Concentreer je op de zijkant** van je linkerbovenbeen en voel de rek in je heup.

Vermijd verder een schuin aflopende ondergrond en heuvels en wissel op de atletiekbaan eens van richting. Bij een kortere pas en een voor- of middenvoetlanding zijn er ook minder klachten te verwachten.



BLESSURES



CHECKPOINT WAT NU?

Stop! Als de pijn tijdens het lopen steeds erger wordt. Ook ruim na het lopen doet het nog pijn, alleen al als je staat.

Voorzichtig! Vergeet het maar: er is geen tussenweg. Je loopt of in het rood of in het groen.

Loop ze! Als je de hele loop pijnvrij blijft en ook na afloop niets voelt zeuren. Zelfs niet na een hele dag op je voeten.

kilometers of frequentie, kunnen je botten niet snel genoeg herstellen. Vrouwen lopen een nog groter risico dan mannen. Dat ligt aan een tekort aan specifieke voedingsstoffen (calcium, vitamine D), een te lage inname van calorieën (soms vanwege anorexia) en lage gehalten oestrogeen. Gelukkig is

lopen een belasting van de botten die juist bijdraagt aan hun opbouw. Dus hoe langer je loopt, in maanden en jaren gemeten, hoe groter de bescherming – als je het niet overdrijft!

DOORGAAN?

In een woord: nee. In de regel moet je acht tot zestien weken rust nemen. De duur van die pauze hangt af van de aard van het haarscheurtje en de locatie. Botten die meer te verduren hebben, zoals die in de voeten, hebben meer tijd nodig dan bijvoorbeeld het scheenbeen. Als je bent doorgegaan met lopen (en dat kan zelfs ongemerkt gebeuren, zo zijn er gevallen bekend van mensen die de marathon uitliepen met een stressfractuur in een middenvoetsbeentje) kan het herstel nog langer duren.

Alle activiteiten die belastend zijn, kun je beter vermijden. Ga liever zwemmen of aquajoggen.

BEHANDELING

Luister heel goed naar je lichaam. Als je eenmaal zonder pijn kunt wandelen, zou je ook kunnen proberen te joggen. Maar bij aanhoudende zeurende pijn is het tijd om te stoppen. Het is cruciaal dat je in de opbouw heel geleidelijke stapjes maakt. Begin met slechts enkele minuten.

VOORKOM HERHALING

Verbeter je botdichtheid door krachttraining en let erop dat je voldoende calorieën en de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt. In tegenstelling tot wat velen denken, maakt de ondergrond waarop je loopt niet veel uit. Je zou verwachten dat gras gunstiger is, maar dat is in onderzoek nog nooit aangetoond.

STRESSFRACTUUR

In tegenstelling tot een acute botbreuk na een val of ongeluk, zijn stressfracturen het resultaat van een (langdurige) overbelasting van het bot. Bij lopers treedt een stressfractuur, in feite een minuscuul scheurtje, meestal op in het scheenbeen, de middenvoetsbeentjes of het hielbeen. Veel ernstiger kun je als loper niet getroffen worden. Afgelopen jaar kreeg zes procent van onze respondenten te maken met een stressfractuur.

RISICOGROEP

Ook botten hebben rust nodig om na een training te herstellen en sterker te worden. Als je de training te snel opvoert in intensiteit, aantal

MAAK JE HOOFD LEEG

START
TO RUN

STA OP & LOOP



Een uur sporten is onvoldoende om de negatieve effecten van langdurig zitten te compenseren. Vier vragen aan Hans Savelberg, hoofddocent Bewegingswetenschappen aan de Universiteit van Maastricht, over wat daaraan te doen.

IS SPORTEN HET JUISTE TEGENGIF VOOR TE VEEL ZITTEN? 'Vroeger dachten we dat voor de televisie hangen geen kwaad kon, als we daarnaast maar aan sport deden. Maar dat klopt niet. Eigenlijk moeten we gedurende een hele dag regelmatig bewegen. Uit ons onderzoek blijkt dat we met regelmatig staan, slenteren, wandelen of fietsen meer calorieën verbranden dan wanneer we een uur per dag sporten. Een regelmatig bewegingspatroon heeft een positiever effect op risicofactoren voor diabetes en hart- en vaatziekten dan een uur per dag sporten.'

WAT GEBEURT ER ALS WE WEINIG BEWEGEN? 'Organismen passen zich aan op wat hun leefomgeving van hen vraagt; dat heet evolutie. Onderdelen die we niet gebruiken, degenereren langzaam maar zeker. Bij inactiviteit lossen je spieren als het ware langzaam op en een enkele



HOUDING



training is niet voldoende om dat te compenseren. Kijk maar naar wat er met een patiënt gebeurt tijdens een ziekenhuisopname. Na een dag of drie neemt de spiermassa af. Een mens moet dus voortdurend trainen. Helaas hebben we onszelf in een samenleving gemanoeuvreed die weinig fysieke eisen stelt. 'Weinig bewegen is onnatuurlijk?' 'Ons lijf is ingericht op overleven en gezond blijven. Onze voorouders deden dat door rond te scharrelen, te verzamelen, te jagen of landbouw en veeteelt te bedrijven. In principe zijn we nog steeds ingesteld op die alledaagse belasting. Daarmee houden we bijvoorbeeld het skelet sterk. Onze botten zijn opgebouwd in structuren die zorgen voor de nodige stevigheid. Deze structuren worden opgebouwd in de richting waarin kracht wordt uitgeoefend. Zo heeft een voetballer naar alle waarschijnlijkheid een andere botstructuur dan een loper. Bij onvoldoende belasting wordt die structuur niet meer gevormd, en dat is funest.

Onze botten worden dan vrij snel poreus en breekbaar. Astronauten krijgen bijvoorbeeld een speciaal trainings programma om hun botten nog enigszins te belasten in de ruimte. En goed kauwen is volgens onderzoeker Erik Scherder gezond. Je geeft er de benodigde botstructuur mee aan de kaken. Ik adviseer daarom groenten beetbaar te eten, dan zet je de kaken aan het werk.' Stilzitten is dus de boosdoener? 'Dat klopt. Ik wil nogmaals benadrukken dat het geen zin heeft om extreme inspanningen te leveren om de negatieve effecten van veel zitten te compenseren. Het antwoord ligt in het leiden van een actief bestaan. Elk half uur een paar minuten niet zitten is al effectief; staand telefoneren helpt al. Wees creatief. Sta op om even te rekken en te strekken, neem de trap en eet je boterham tijdens een middagwandeling.'

SKELET

■ Botten worden broos en kunnen sneller breken. Activiteiten als wandelen en hardlopen zorgen ervoor dat de heup en de botten in ons onderlichaam dikker en sterker worden.

■ Als je veel bureauwerk doet, neigt de nek langdurig naar scherm en toetsenbord, wat kan leiden tot een slechte houding.

■ Ook de wervelkolom wordt stijf als je onvoldoende beweegt. Ruggen- en tussenwervels gaan scheef staan, er wordt onvoldoende collageen aangemaakt en de wervelkolom verliest zijn schokdemperfunctie. Alledaagse handelingen als bukken en tillen worden vervolgens riskant.

ORGANEN

■ De lever speelt een rol bij het verwerken en afbreken van vetten. Gebrek aan lichaamsbeweging kan de vetstofwisseling verstoren. Als er te veel verkeerde vetten worden opgeslagen, spreken we van een leververvetting. De lever is dan opgezwollen en kan ontsteken. Levercirrose is niet te behandelen.

■ De afvleesklier produceert insuline, een hormoon dat brandstof in de vorm van glucose naar de spiercellen transporteert. Cellen in luie spieren reageren echter niet adequaat op insuline. Dus de afvleesklier produceert meer en meer, wat kan leiden tot uitputting van de afvleesklier en uiteindelijk tot diabetes.



ZO LIJDT JOUW LICHAAM ALS JE TE WEINIG BEWEEGT

HERSENEN

■ Actieve spieren pompen bloed en zuurstof door het brein. Zo wordt de aanmaak van allerlei chemische stoffen bevorderd die het denkvermogen en ons humeur een oppepper bezorgen. Als we langdurig zitten, gaat alles trager, onze hersenfuncties inclusief.

ADEREN

- Onvoldoende beweging leidt tot hoge bloeddruk en stress. De samenstelling van het bloed verandert en vetten en cholesterol slaan neer op de wanden van bloedvaten. Bewegen is noodzakelijk om de aderen voldoende soepel te houden.
- Langdurig zitten vertraagt de bloedcirculatie. De aderen voeren onvoldoende bloed af vanuit de benen, die vocht vasthouden. De problemen variëren van opgezwollen enkels tot een diep-veneuze trombose.
- Een gebrek aan lichaamsbeweging kan ook het ontstaan van spataderen bevorderen. Het bloed kan niet goed terugstromen naar het hart en als gevolg daarvan voelen de benen loom aan.

SPIEREN

- **Het hart.** De spieren verbranden bij inactiviteit minder vet en het bloed stroomt trager door onze aderen, waardoor vetzuren makkelijk het hart kunnen laten dichtslibben. Langdurig zitten wordt ook in verband gebracht met een hoge bloeddruk en hoge cholesterolwaarden. Mensen die veel zitten, hebben een twee keer zo groot risico op een aandoening dan mensen die weinig zitten.
- **Buikspieren.** Als je staat, beweegt of zelfs rechtop zit, houden de buikspieren je overeind. Maar als je in een stoel hangt, blijven je buikspieren ongebruikt. Gespannen rugspieren en slappe buikspieren vormen een verbinding die funest is voor je lichaamshouding.
- **Heupen.** Lenige heupen helpen je in balans te blijven, maar chronische zitters rekken zo zelden de heupstrekkingen dat ze kort en stijf worden. Daardoor worden de bewegingsuitslag en de paslengte beperkt.
- **Billen.** Zitten vraagt geen enkele inspanning van je bilspieren, en daar wennen ze snel aan. Weke billen zijn slecht voor je evenwichtsgevoel en je vermogen om af te zetten en een krachtige pas te maken.



VEELGESTELDE VRAGEN



De redactie van *Runner's World* krijgt regelmatig terugkerende vragen van beginnende hardlopers uit alle hoeken van de wereld. Hier zijn enkele van de meestgestelde vragen en antwoorden.

VEELGESTELDE VRAGEN

IK BEN NET BEGONNEN MET HARDLOPEN. MOET IK TUSSENDOOR WANDELPAUZES NEMEN? Voor de meeste mensen is dit een aanrader. Het idee achter wandelpauzes is dat ze verzuring van de spieren tegengaan en de uitputting van je glycogeenreserves uitstellen, waardoor je het langer volhoudt en sterker kunt finishen. Ze zijn een prima hulpmiddel als je de afstand van je duurloop wilt vergroten. Daarnaast zorgen wandelpauzes dat de afstand in je hoofd opgedeeld wordt in

stukjes. Zo kun je in plaats van te denken: 'Ik moet vandaag 30 minuten lopen' - wat kan voelen als een behoorlijke uitdaging - ook denken in termen van 10 minuten hardlopen en dan wandelen. Wanneer een zware opgave wordt opgedeeld in kleinere stappen, wordt hij ineens een stuk gemakkelijker! In het begin zullen de wandelpauzes misschien aanvoelen als een verstoring van je gebruikelijke ritme, maar je lichaam past zich snel aan en na een tijdje weet je niet beter. Dat betekent echter niet dat wandelpauzes noodzakelijk zijn voor elke training. Het is prima om je programma door elkaar te gooien en sommige duurlopen met wandelen af te wisselen en andere niet.



VEELGESTELDE VRAGEN

Zie de wandelpauzes als instrumenten in je gereedschapskist; bij de ene duurloop komen ze prima van pas en bij een andere kun je heel goed zonder. Routine is goed voor je trainingsdiscipline, maar soms kan het ook uitgroeien tot een doodsaaie last. Haal door middel van afwisseling dat juk van je schouders, door bijvoorbeeld het veranderen van je trainingsroute, het variëren van je trainingstijden of het invoeren van wandelpauzes.

IS HET VERSTANDIG OM ELKE DAG

HARD TE LOPEN? Voor een beginnende hardloper kan alleen het creëren van een solide basis al zes maanden in beslag nemen. In het begin is 2 tot 3 keer per week trainen aan te raden. De noodzaak van meer trainingen hangt voornamelijk af van je doelen, stel dus eerst duidelijk je doelen vast voordat je voor niets je wekelijkse kilometertotaal gaat verhogen. Je bent snel geneigd om te denken dat als een beetje training goed is, meer training nog beter is, maar die vlieger gaat niet altijd op. Voor een beginnende hardloper, vooral als je boven de 40 bent, is het heel belangrijk om je lichaam voldoende tijd te geven om te herstellen en zich aan te passen aan de trainingsarbeid. Je lichaam reageert op verschillende manieren en tijdstippen op de verrichte inspanningen tijdens het hardlopen. Hardlopen stimuleert je lichaam om de aerobe capaciteiten (uithoudingsvermogen) te vergroten via de aanmaak van nieuwe bloedvatjes, een beetje vergelijkbaar met de aanleg van nieuwe snelwegen, waardoor zuurstof en essentiële voedingsstoffen sneller en efficiënter naar de spieren kunnen worden getransporteerd. De slow twitch spiervezels worden sterker ontwikkeld, je bloedvolume neemt toe en je glycogeenvoorraden breiden uit. Ook de hoeveelheid mitochondriën en enzymen, essentiële componenten voor je energieproductie, neemt toe.

Ten slotte neemt je botdichtheid toe, waardoor je botten sterker worden, en worden ook je kraakbeen, pezen en gewrichten steviger. Wij merken eigenlijk weinig van wat er allemaal binnenin gebeurt,

juist omdat je het aan de buitenkant niet kunt zien. Dat wordt pas duidelijk wanneer zich overbelastingsblessures zoals ontstoken achillespezen, stressfracturen, spierverrekkingen of shin splints aandienen. De naam zegt het al: overbelastingsblessures ontstaan als je te snel te veel van je lichaam vraagt. Vooral veteranen moeten hiervoor beducht zijn; onderzoek heeft aangetoond dat bepaalde processen in het lichaam vertragen naarmate je ouder wordt. Het herstel tussen trainingen vergt voor sporters boven de 40 jaar simpelweg meer tijd dan voor jongere sporters. Dat gezegd hebbende, er zijn best mogelijkheden voor mensen die hun trainingsinspanning een beetje willen opvoeren. Schema's met drie trainingen per week bestaan meestal uit een tempodag, een krachttag en een lange duurlooptag.

Je kunt je gebruikelijke tempotraining een oppepper geven door direct na je warming-up een versnellingsloop te doen van 2 minuten en daarna een wandelpauze van 3 minuten te nemen. Herhaal dit ritme gedurende de hele training. Op je krachttag kun je ernaar streven om iedere week de trainingsafstand met 10 procent te vergroten. Na 2 à 3 weken, keer je eenmalig terug naar de oorspronkelijke afstand om jezelf extra hersteltijd te geven. Driedaagse weekschema's

ZORG VOOR AFWISSELING

zijn ook heel geschikt voor twee dagen toegevoegde cross-training, zoals zwemmen, spinning of roeien. Kies een aerobe activiteit waarbij de hardloospijeren zoveel mogelijk worden ontzien, maar waarbij je conditie toch progressie kan maken. Cross-training is bedoeld om je hardloprestaties te verbeteren, niet om je van het hardlopen te weerhouden. Train op een bescheiden inspanningsniveau gedurende 45 tot 60 minuten, twee keer per week. Laat je drukke weekschema geen ruimte voor extra crosstraining? Probeer dan een keer extra hardlopen per week in te passen, bij wijze van hersteltraining; kort en rustig. Luister goed naar je lichaam terwijl je traint en je zult gaandeweg leren wat het beste voor je is. Ten slotte, iedere hardloper kan



VEELGESTELDE VRAGEN



baat hebben bij krachttraining. Probeer dus ook twee keer per week wat krachttraining in je trainingsschema in te passen. Je krijgt er snel sterkere spieren van en daarmee worden je prestaties beter. Bovendien is een krachtig lichaam beter opgewassen tegen blessures.

NA ZES MAANDEN HARDLOPEN HEB IK HET GEVOEL DAT IK EEN PLAFOND BEREIKT HEB. IK ZIT VAST EN MAAK GEEN PROGRESSIE MEER. WAT DOE IK FOUT?

Kort nadat je met hardlopen bent begonnen, ervaar je een fantastische progressie. In relatief korte tijd slaag je erin om

sneller en verder te lopen en/ of gewicht te verliezen, en dat geeft je een heerlijk gevoel. Het succes komt als vanzelf. Je volgt een trainingsschema, traint een paar keer per week, in hetzelfde tempo, zelfde tijd, zelfde plaats. En dan, op een dag lijkt de magie uitgewerkt te zijn. Er wordt steeds minder progressie geboekt; je wordt nauwelijks sneller meer, komt ook niet veel verder en die laatste pondjes komen telkens weer terug. Logisch dat je gedemotiveerd raakt. Welkom bij het alomgevreesde trainingsplafond!

Wanneer progressie uitblijft is dat slechts een indicatie dat je gebruikelijke trainingsroutine simpelweg niet meer uitdagend genoeg is voor je lichaam om zich aan te passen. Gefeliciteerd! Je lichaam heeft de lat die jij op een bepaalde hoogte had gelegd gehaald. Als jij progressie wilt blijven maken, zul je nieuwe doelen moeten stellen en de trainingsinspanning moeten opvoeren. Het doorgronden van het trainingsproces helpt jou om het behaalde plafond te waarderen. De krachtsinspanning die je lichaam voor het hardlopen moet leveren, triggert een sneeuwbaaleffect aan fysiologische reacties op celniveau, dat al je lichaamsfuncties raakt. Zodra je lichaam opnieuw wordt uitgedaagd, wordt het aanpassingsproces in gang gezet, om pas te stoppen wanneer aan de eisen is voldaan. Sommige aanpassingen nemen 4 tot 6 weken in beslag, andere kunnen 4 tot 6 maanden op zich laten wachten. Naarmate de aanpassingen vorm krijgen, is het lichaam beter in staat om aan de trainingseisen te voldoen en het hardlopen wordt gemakkelijker. Het opvoeren van je trainingsinspanning vindt



VEELGESTELDE VRAGEN

plaats in geleidelijke stappen. Je lichaam reageert op de extra inspanning door sterker te worden. De extra 'last' moet precies goed afgestemd zijn; vraag te veel van je lichaam en je stort in, vraag te weinig en je zult geen fysieke aanpassingen zien. Je kunt het een beetje vergelijken met je voeten die blaren of juist eelt krijgen. Te veel extra belasting, en je krijgt blaren; precies de juiste hoeveelheid extra belasting, en je krijgt eelt of kracht. Het is normaal dat je je plafond bereikt zodra je lichaam zich adequaat heeft aangepast aan de trainingslast. Wil je meer progressie boeken, dan moet je een nieuw trainingsschema opstellen waarbij je lichaam gestimuleerd wordt om een zwaardere last te verdragen. Als je je plafond bereikt hebt, maar je wilt toch progressie blijven boeken, wijzig dan deze drie trainingscomponenten:

- **Verhoog de frequentie** Ben je er klaar voor om vaker te gaan hardlopen? Overweeg dan om de trainingfrequentie op te voeren en een of twee dagen per week aan hardlopen toe te voegen. Let op: laat het totaal aantal trainingskilometers per week niet met meer dan 10 à 20 procent stijgen, anders riskeer je overbelasting.
- **Verhoog de inspanning.** Een prima alternatief als je weinig tijd over hebt voor extra training, als je houdt van competitie of als

je geneigd bent om het grootste deel van je training in één tempo af te werken. Verhoog de intensiteit door een van je trainingsdagen te veranderen in een tempodag of voeg heuveltraining toe.

- **Verhoog de trainingsduur.** Als je sowieso houdt van langere loopsessies, maak je training dan langer door extra kilometers aan je wekelijkse duurloop toe te voegen. Hoe lang je hem maakt hangt af van jouw persoonlijke trainingsdoelen. Als je bijvoorbeeld voor een 5 of 10 kilometer traint, kun je je duurloop geleidelijk uitbouwen naar 15 kilometer. Houd een logboek bij waarin je niet alleen je trainingsarbeid maar ook je vorderingen beschrijft. Hiermee kun je desgewenst je training op maat maken. De volgende keer dat je een plafond bereikt, vergeet dan niet jezelf te feliciteren met de bereikte mijlpaal, in plaats van te gaan zitten somberen. Neem je trainingsschema onder de loep en herdefinieer je doelen. Bepaal hoe hoog je de lat wilt leggen, en bekijk welke componenten je daarvoor moet of wilt aanpassen en in welke mate.

IK TRAIN VOOR MIJN EERSTE 5 KM. OP HOEVEEL HERSTELTIJD MOET IK REKENEN NA DE RACE?

De zogenoemde hersteltijd is voor iedereen verschillend en is pas voltooid als het lichaam volkomen hersteld is van de inspanning, en zich heeft aangepast in de vorm van sterkere spieren en een verbeterd uithoudingsvermogen. Een 5 km-herstelplan houdt in ieder geval 3 rustige dagen na de wedstrijd in. Beloon jezelf na de race met een vrije dag inclusief uitslapen. Dit geeft je meteen de gelegenheid om te kijken hoe je lichaam heeft gereageerd op de inspanning; heb je last van stijve spieren of pijntjes? Doe de twee daaropvolgende dagen ook nog rustig aan. Je kunt wat cross-training gaan doen op een laag inspanningsniveau of

HERSTELTIJD VARIËERT

wat korte, rustige loopsets. Op dag 4 zou je lichaam weer voldoende hersteld moeten zijn om je gebruikelijke schema weer op te kunnen pakken. Maar het allerbelangrijkst: leer te luisteren naar je lichaam! Heb je het gevoel dat je nog een paar extra dagen herstel kunt gebruiken, neem die dan. Een handig instrument om je training en herstel op elkaar af te kunnen stemmen is je



VEELGESTELDE VRAGEN

rusthartslag. Neem die iedere dag even op. Het is een fluitje van een cent maar levert je veel belangrijke informatie over de staat van je lichaam.

Wanneer je 's ochtends moeite hebt om op te staan om te gaan hardlopen, vraag je jezelf dan wel eens af of dat komt door vermoeidheid of omdat je gewoon een aanval van 'luiheid' hebt? Soms is het moeilijk te bepalen of we moeite hebben met onze motivatie of dat we echt behoefte hebben aan een extra rustdag. Meet je rusthartslag nadat je net wakker bent geworden, voordat je koffie hebt gedronken en noteer de score in je logboek. Herhaal dit iedere dag op hetzelfde tijdstip. Na een paar dagen kun je een gemiddelde berekenen die je als vaste basis hanteert. Je kunt je hartslag meten door twee vingers op de binnenkant van je pols te leggen, net onder de muis van je hand. Tel gedurende 1 minuut het aantal hartslagen. Je rusthartslag blijft de hele dag min of meer constant, dus als die ineens een stuk hoger ligt, is dat een alarmsignaal. Als je hartslag 5 slagen hoger ligt dan je rusthartslag, is het tijd om op te letten en het rustiger aan te doen. Ligt hij 10 slagen of meer hoger, dan is dit een gedegen waarschuwing om de rest van de dag vrij te nemen. Je rusthartslag kan om verschillende redenen verhoogd zijn: stress, slaapgebrek, niet genoeg herstel na een zware training, ziekte, overtraindheid, enzovoort. Misschien lukt het je niet om precies de reden vast te stellen, de wetenschap dat je hartslag verhoogd is moet al voldoende informatie zijn om maatregelen te nemen. Dat kan variëren van een trainingsvrije dag tot



het inkorten van je training. Heb je 's ochtends moeite om te gaan trainen terwijl je een prima rusthartslag hebt? Dikke pech en even doorbijten nu! De informatie die je krijgt via je rusthartslag, zorgt er in ieder geval voor dat je een goed onderbouwde beslissing neemt over je trainingsinspanning. Blijf rustig lopen om je hartslag weer naar zijn oude niveau terug te laten keren en hervat je gebruikelijke training als dat het geval is.

MOEDER ALLER SPORTEN

Wat je favoriete sport ook is: af en toe een hardlooptraining helpt je enorm vooruit. Hardlooptips voor voetballers, tennissers, boksers, fietsers en roeiers.



MOEDER ALLER SPORTEN

WAT HEBBEN PROFVOETBALLERS, TENNISERS, BOKSERS, ROEIERS EN WIELRENNERS MET ELKAAR GEMEEN?

Hardlopen maakt deel uit van het trainingsschema, en dan hebben we het niet over die paar minuutjes van de warming-up. Hardlopen is een belangrijk trainingselement voor de sporter die op een gemakkelijke en snelle manier zijn uithoudingsvermogen wil verbeteren. Bovendien ondersteunt het een sneller herstel van het lichaam na een zware inspanning en brengt het je in korte tijd weer terug in topvorm. Hardlopen bevordert niet alleen



MOEDER ALLER SPORTEN

het herstel en uithoudingsvermogen, het kan ook helpen om zaken als coördinatie, evenwicht en lichaamshouding te verbeteren.

Hieronder beschrijven we hoe hardlopen bijdraagt aan prestatieverbetering bij de meest beoefende sporten, en hoe je het kunt inpassen in je basistraining. Maar let op: het draait niet alleen om een extra fysieke activiteit, de toegevoegde looptraining vereist aanpassing van je hersteltijd en je voedingspatroon. Je wilt tenslotte niet dat het hardlopen je eerste sport negatief gaat beïnvloeden. Als je je voedingspatroon niet aanpast, kun je spiermassa en daarmee kracht gaan verliezen.



VOETBAL

WAAROM HARDLOPEN

Een profvoetballer legt tijdens een wedstrijd tussen de acht en vijftien kilometer af. Gemiddeld komt een voetballer tot elf kilometer, waarvan 191 meter met de bal. (Een keeper legt gemiddeld vier kilometer af, waarvan 400 meter met de bal in zijn handen.) Het zijn niet alleen duursprinters: gemiddeld is een profvoetballer zo'n zeven tot zestien minuten in een wedstrijd aan het sprinten.

Looptraining is essentieel om alle aspecten van het voetbal optimaal te beheersen. Vooral intervaltraining is een geschikt instrument. Hierbij worden tempolopen van 1200 meter (prima om je uithoudingsvermogen te vergroten zodat je ook de tweede helft van de wedstrijd vol kunt blijven gaan) afgewisseld met sprints van 300 meter (waarmee je je snelheid verbetert), en gevolgd door een cooling-down met joggen.

JOUW LOOPTRAINING

Om het snelle tempo van een voetbalwedstrijd negentig minuten vol te houden, is het aan te raden om twee à drie keer per week een looptraining in je trainingschema in te passen. Als je al beschikt over een goede basisconditie, volstaat een rustige duurloop van 45 minuten om je uithoudingsvermogen nog verder op te vijzelen. Je tweede looptraining van de week zou kunnen bestaan uit een intervaltraining met acht lange sprints van driehonderd meter.

Denk wel aan een goede warming-up en cooling-down. Trek daar zo'n tien à



MOEDER ALLER SPORTEN

vijftien minuten voor uit. De derde looptraining doe je de dag na de voetbalwedstrijd: een uur rustig joggen om het spierherstel te bevorderen.

TENNIS

WAAROM HARDLOPEN

De speelhelte van een tennisveld is 11,9 meter lang en 8,23 meter breed. Dat lijkt klein, maar in die ruimte legt een tennisser toch tussen de 1,2 en 1,5 kilometer per set af. Ervan uitgaande dat de twee tennisers op de baan aan elkaar gewaagd zijn, zal een set tussen de 30 en 40 minuten duren.

In tegenstelling tot veel andere sporten kent tennis geen tijdslimieten dat leidt soms tot uitputtingsslagen waar geen training je op voorbereidt. Neem de legendarische Wimbledonpartij tussen de Amerikaan John Isner en de Fransman Nicolas Mahut uit 2010: die wedstrijd duurde in totaal elf uur en vijf minuten.

Looptraining ondersteunt het lichaam niet alleen bij het herstel na een zware wedstrijd, maar kan je ook explosiever maken. De afgelopen twee decennia heeft het tennis zich stormachtig ontwikkeld, de spelers zijn sneller, krachtiger en leniger geworden. Veel draait om korte inspanningen - 70 procent van de punten wordt behaald binnen vijftien seconden. Maar ook van het duurvermogen wordt veel gevraagd. Tijdens hun basistraining - of als het tennisseizoen op een laag pitje staat - is het bij toptennisers gebruikelijk om duurlopen te doen van zo'n vijf à zes kilometer met een gemiddelde intensiteit. Bij de trainingen tussen de belangrijke toernooien door, komt fartlek - of interval-



training om de hoek kijken, met veel tempo wisselingen, korte sprints en bruuske richtingswisselingen. Op deze manier worden de bij wedstrijden gebruikelijke bewegingen perfect geïmiteerd.

JOUW LOOPTRAINING

Als je twee à drie keer per week tennist, kun je twee looptrainingen in je trainingsschema inpassen. De eerste twee maanden staan ze vooral in het teken van het opvijzelen van je loopconditie, en bestaan ze uit onafgebroken duurlopen van 20 tot 40 minuten op gemiddelde intensiteit. Daarna kun je overgaan op fartlek- of intervaltraining, waarbij je probeert om facetten van een tenniswedstrijd te 'kopiëren'. Een doorsnee tenniswedstrijd bestaat uit ongeveer tien games; doe tien pittige loopsessies van drie minuten, met telkens een tot twee minuten herstel.



MOEDER ALLER SPORTEN

Let erop dat je pittige looptraining je gewone trainingsactiviteiten niet in de weg staat; je loopsessies mogen niet meer dan een derde tot een helft van je reguliere trainingstijd in beslag nemen. Anders gaan je inspanningen ten koste van je prestaties op het tennisveld.

WIELRENNEN

WAAROM HARDLOPEN

Van hardlopers is bekend dat ze geregeld op de racefiets stappen, bijvoorbeeld als ze een blessure hebben opgelopen en toch aan hun conditie willen blijven werken. Omgekeerd zijn er ook veel wielrenners die lopen: om snel op gewicht en conditie te komen bijvoorbeeld, en om de hersteltijd van de beenspieren na een koers te bekorten. Lopen is nu eenmaal efficiënt: wie 40 minuten hardloopt levert doorgaans net zo veel trainingsarbeid als wie anderhalf uur fietst. Met hardlopen spreek je ook spiergroepen aan die je met fietsen nauwelijks gebruikt, maar die je toch moet ontwikkelen om vooruitgang te boeken op het fiets. Een kleine waarschuwing nog: overdrijf je looptraining niet. Met zware looptraining ontwikkelen je beenspieren zich zodanig dat dit een top-prestatie op de fiets in de weg kan staan.

JOUW LOOPTRAINING

Naast je wieltraining zou je twee à drie keer in de week kunnen lopen: een of twee keer een duurloop van 45 tot 60 minuten - de afstand en intensiteit is afhankelijk van je conditie en uithoudingsvermogen - en een of twee keer een intervaltraining. Zo'n intervaltraining: zou uit korte, pittige stukken van ongeveer drie minuten moeten bestaan, afgewisseld met een à twee

minuten in dribbeltempo als herstel. Het versterkt je korte beenspieren, die belangrijk zijn bij een (tussen)sprint. Bovendien leer je je lichaam zo zuiniger met zuurstof om te gaan, wat net het verschil kan maken bij beklimmingen en sprints.

ROEIEN

WAAROM HARDLOPEN

Je verwacht het misschien niet, maar de geleverde energie komt bij het roeien nauwelijks uit de armen en het bovenlichaam, maar voornamelijk uit de benen (voor 75 à 80 procent!). Looptraining draagt op verschillende manieren bij aan de roeiprestaties. Met gerichte duurlopen kun je op een snelle manier je uithoudingsvermogen vergroten. Intervaltrain-



ning - een afstand van twee kilometer bijvoorbeeld, waarbij je je dribbeltempo af wisselt met gevarieerde sprints - kan je helpen om je beenspieren te versterken, je zuurstofopname te vergroten en je herstel te versnellen.

JOUW LOOPTRAINING

Je verwacht het misschien niet, maar de geleverde energie komt bij het roeien nauwelijks uit de armen en het bovenlichaam, maar voornamelijk uit de benen (voor 75 à 80 procent!). Looptraining



MOEDER ALLER SPORTEN

draagt op verschillende manieren bij aan de roeiprestaties. Met gerichte duurlopen kun je op een snelle manier je uithoudingsvermogen vergroten. Intervaltraining - een afstand van twee kilometer bijvoorbeeld, waarbij je je dribbeltempo afwisselt met gevarieerde sprints - kan je helpen om je beenspieren te versterken, je zuurstofopname te vergroten en je herstel te versnellen.

VECHTSPORTEN

WAAROM HARDLOPEN

In zijn klassieke Rocky-films demonstreerde Sylvester Stallone al dat hardlopen voor een bokser net zo belangrijk is als het afwerken van stootseries op de bokszak. Het is niet alleen een uitstekend instrument om je gewicht op peil te houden - essentieel bij een sport waarin deelnemers in gewichtscategorieën worden ingedeeld - maar ook om je uithoudingsvermogen te vergroten. Hoe meer je beweegt in de ring, hoe groter het belang van een goede loopconditie. Bevordert middellange afstandstraining vooral het uithoudingsvermogen, een aanvulling met sprinttraining ondersteunt je vooral bij het verbeteren van je reflexen en reactiesnelheid. Het ondersteunt het voetenwerk en de balans bij het zoeken naar een goede verdedigings- en aanvalshouding, voor het opvangen of plaatsen van een snelle slageenserie. Reden waarom sprinttraining meer gewaardeerd wordt door (kick)boksers dan door bijvoorbeeld worstelaars en judoka's die minder van hun voetenwerk afhankelijk zijn.

Voor een bokser is het aan te raden om duurlopen af te wisselen met korte sprintsessies. Tempowisselingen, ook wel



ROCKY ALS VOORBEELD

intervaltraining of fartlek genoemd, bevorderen je snelheid en kunnen je maximale zuurstofopnamevermogen helpen verhogen.

JOUW LOOPTRAINING

Waar een hardloper soms een stoplicht tegenkomt en de rusttijd kan benutten om op adem te komen, wordt een bokser geregeld 'gered' door de bel. Na iedere ronde van vijf minuten, volgt een minuut pauze. Professionele boksers imiteren dit ritme door gedurende een half uur steeds vijf minuten intensief hardlopen af te wisselen met een cooling-down van een minuut. Beginners raden we het volgende programma aan:

Start na een goede warming-up met drie series van vijf korte sprints van 20 seconden op 95 procent, met na iedere sprint telkens 40 seconden rust in de vorm van wandelen of joggen. Vervolg met een duurloop van 45 minuten, en loop een paar kilometer uit op een rustig tempo. Maak de looptraining niet te lang, want dit gaat ten koste van je andere trainingsarbeid.





fotografie **WILLIAM RUTTEN**

HET
GAAT
EROM
DAT
JE EEN
LOPER
BENT

HET GAAT OM...

Het gaat niet om wie wint de strijd
Het gaat niet om de snelste tijd
En niet om trainingsomvang in 'n week
Het gaat niet om wie wie verslaat
Of waar je op een ranglijst staat
En ook niet om wie ooit het snelste bleek

Het gaat niet om een finishlijn
Om eerste of om laatste zijn
Je wint medailles, man, je bent bekend!
Het gaat niet eens om dat record
Natuurlijk, knap, daar doe je 't voor
Maar 't gaat erom dat je 'n looper bent

Het gaat om wind in je gezicht
Dat allereerste ochtendlicht
Je loopt, je lijkt de enige op aard'
Het gaat om dat je loopt en voelt
Je weet: zo is mijn lijf bedoeld
Het gaat om gratis maar toch zoveel waard

Het gaat om donker, beetje maan
Om 's avonds laat, maar toch gegaan
De stad die bijna slaapt terwijl jij zweeft
Het gaat om zwoegen (dat komt voor)
Je overwint jezelf, gaat door
Afzet, landing, weten dat je leeft








Het gaat niet om wie de snelste schoen kan kopen
Het gaat, uiteindelijk, altijd, alleen om lopen

Dolf Jansen

Cabaretier & columnist Runner's World



VOLG RUNNER'S WORLD ONLINE

 @runnersworldnl  Runner's World Nederland  -groep: fb.com/groups/liefdevoorlopen
 strava.com/clubs/runnersworldnl  Runner's World Nederland (Spotify)  @runnersworldnl  Runner's World Nederland

[RUNNERSWORLD.COM/NL](https://runnersworld.com/nl)