

*Wat iedere hardloper eerst moet lezen:*

### **1.LOOPLEZIER**

Zorg ervoor dat je hardlopen gewoon plezierig gaat vinden om te doen. Dat je ervan geniet, want HARDLOPEN IS GEWOON ENORM LEUK. Leer ontspannen hard te lopen en zorg ervoor dat je nooit geblesseerd raakt. Zorg ervoor dat je nooit een training hoeft te missen door een overbelastingsblessure, want dat is duidelijk niet plezierig. Train gevarieerd. Blijf binnen je grenzen.

### **2.ONTSPANNING**

Sommigen kijken hier mogelijk van op, maar hardlopen is een sport van ontspanning. Als je een goede loopprestatie wilt neerzetten dan moet je zo ontspannen mogelijk hardlopen. Concentreer je tijdens je rustige duurlooptrainingen herhaaldelijk op een volledige ontspanning van gezicht, schouders, armen, handen, kuiten, bovenbenen, hamstrings. Loop ontspannen, kijk om je heen, geniet van de ontspannen manier waarop jij je voortbeweegt, voort zweeft, zo makkelijk, zo licht...!

### **3.PRAATTEMPO**

Hardlopers lopen bijna ALTIJD te hard, want anders schijnt het niet te deugen. Bedenk dat je nooit te langzaam hardloopt. Loop altijd hard met een intensiteit waarbij je nog genoeg lucht hebt om te kunnen blijven praten, stop met hardlopen als je buiten adem dreigt te gaan raken, ga dan even een stukje (stevig) wandelen totdat je je weer lekker voelt. Zwaar hijgen is dus verboden...

### **4.FREQUENTIE**

Het is beter om drie keer per week een half uur te trainen dan 1 keer per week anderhalf uur. De loopconditie wordt bij drie trainingen in de week op een veel verantwoordere wijze verbeterd. Verdeel als het kan de trainingen over de gehele week, dus niet drie dagen achtereen trainen en vier dagen achtereen niets doen. Zorg ervoor dat je altijd voldoende herstel krijgt. Wissel een zware training altijd af met een lichte training of met een rustdag.

### **5.INTENSITEIT**

Pure beginners dienen hard te lopen (joggen) op een hartslagfrequentie van 160 min leeftijd. Als je 20 minuten achtereen in deze zone kunt hardlopen, wordt dat 170 min leeftijd en bij 40 minuten achtereen 180 min leeftijd. Bedenk dat de loopsnelheid bij 160 min leeftijd voor veel pure beginners nauwelijks lijkt uit te komen boven een veredelde wandelpas. Het zij zo, maak maar in ieder geval de hardloopbewegingen als je je voortbeweegt, dan went dat vast voor later! Je lichaam krijgt bij deze intensiteit toch de juiste trainingsprikkel om de loopconditie en de loopspieren te verbeteren. Je loopt dus nooit te langzaam hard. Zorg dat je altijd voldoende lucht overhoudt om tijdens het hardlopen te kunnen praten. Je hoeft dus niet te praten, maar je moet dat wel kunnen als je dat zou willen. Je inspanning is dan niet te hoog.

Bovendien, als de conditie verbetert, gaat de loopsnelheid bij dezelfde hartslagfrequentie omhoog. Het maakt dus niet uit hoe snel je hardloopt, maar met welke intensiteit je dat doet.

De hartslagfrequentie kan onmiddellijk nadat je stilstaat worden opgenomen aan de pols of aan de hals naast het strottenhoofd (10 seconden tellen en dan maal 6, tel er dan 5 tot 10 slagen bij op daar de hartslagfrequentie als je stilstaat onmiddellijk zeer snel terugloopt). Met een hartslagmeter kun je de hoogte van je hartslagfrequentie echter verreweg het beste bewaken. Een hartslagmeter is tijdens het hardlopen makkelijk afleesbaar en kan een signaal geven als je te intensief (of niet intensief genoeg) hardloopt.

## **6.MATERIAAL**

Als je enige tijd achtereen kunt hardlopen, is het in ieder geval van groot belang dat je functionele loopschoenen gebruikt om overbelastingsblessures te voorkomen. Loopschoenen moeten een perfecte pasvorm hebben, zeer stabiel zijn, voldoende schokdemping geven en bij jouw individuele looppatroon horen. Ga hiervoor altijd naar de hardloopspeciaalzaak en koop niet zo maar een of ander sportschoentje. Loopkleding verhoogt het loopcomfort maar wordt pas echt van belang als je enige tijd achtereen kunt hardlopen.

## **7.GEDULD**

Als je een bepaald trainingsschema volgt en je hebt moeite met de trainingsbelasting in een bepaalde week, dan kun je die week nog een keer herhalen. Mocht je er door ziekte of vakantie o.i.d. er enige tijd uit zijn geweest, ga dan enige weken terug in het schema of begin opnieuw. Je moet altijd geduld hebben om je doel te willen bereiken. Met geduld bereik je altijd veel meer dan met haast. Als je het allemaal goed weet op te bouwen en het juiste materiaal gebruikt, verbeter je je loopconditie, voorkom je beslist overbelastingsblessures (die m.n. aan voet, achillespees, scheenbeen en knie kunnen optreden) en krijg je en behoud je het vereiste loopplezier. Bedenk verder dat de aanpassingen van spieren, pezen en botten veel langer duren dan die van hart en longen. Hart en longen verbeteren zich 'per dag', terwijl de aanpassingen van spieren, pezen en botten jaren kunnen vergen. Volg daarom dus altijd een goed gedoseerd schema en betracht geduld, geef je lichaam de tijd zich volledig aan te passen. Bij een krachtsporter is de invloed van training veel duidelijker zichtbaar (spiermassa), bij een hardloper voltrekken de meeste aanpassingen zich binnen in het lichaam: je ziet het niet zo, maar het gebeurt wel. Dat proces moet dus verstoord worden, doordat je geblesseerd raakt door een overbelastingsblessure.

## **8.VARIATIE**

Train gevarieerd. Niet alleen dat je dat je de ene keer wat harder loopt dan de andere keer, maar verander ook af en toe van parcours. Loop je rondje eens andersom. Ga eens naar een mooie omgeving toe om daar je training af te werken. Loop zo af en toe eens mee met een groep.

## **9.HERSTEL**

Zorg ervoor dat je altijd voldoende herstel krijgt. Wissel een zware training altijd af met een lichte training of met een rustdag. Gedoseerde rust roest niet. Het lichaam moet de tijd krijgen zich aan de trainingsprikkels aan te passen. Rustdagen maken een belangrijk bestanddeel uit van de trainingspraktijk.

## **10.SIGNALLEN**

Het kan altijd zo zijn dat de trainingsintensiteit toch te zwaar voor je is. Reageer op pijntjes die niet als spierpijn te omschrijven zijn. Een overbelastingsblessure kan er aan zitten te komen. Spierpijn zit vaak in beide benen tegelijk, een spierblessure vaak in één been. Pas eventueel je trainingsschema aan, verander eventueel van schoeisel. Breek een training af als er zich onverwachte pijntjes voordoen. Zorg ervoor dat je door kunt blijven gaan met hardlopen, dat je dus niet geblesseerd raakt. Doe eventueel een paar rustige hersteltrainingen of las een paar extra rustdagen in. Of mogelijk voel je je tijdens je trainingen lang niet zo ontspannen als anders, je voelt je onprettig en je herstelt slechter: extra stress in het werk of in het gezin kan er ook toe bijdragen dat je soms enige tijd wat rustiger aan moet doen.

## **11.LEEFWIJZE**

Je prestaties worden natuurlijk positief beïnvloed als je er een gezonde leefwijze op na houdt. Zorg voor goede, gevarieerde voeding, drink altijd voldoende water en zorg voor een goede nachtrust. Wees matig met alcohol en rook niet.

## **12.DOELSTELLING**

Weet waarom je hardloopt. Stel je een duidelijk maar wel altijd haalbaar doel. Jaag geen bijna onbereikbare doelen na, de kans op teleurstelling en overbelastingsblessures wordt dan onevenredig groot. Het maakt verschil uit of je alleen hardloopt om aan je gezondheid te werken of dat je een goede prestatie wilt neerzetten. Hoe beter je prestatie moet zijn des te serieuzer moet je bovenstaande zaken in acht nemen.