



10 tips

Zo wordt lopen leuk

Trainers Elma Sandee en Ronald Valkenburg zijn nauw betrokken bij het Start to Run-project van de Nederlandse Atletiekunie. Als geen ander weten zij hoe belangrijk het is om trainen leuk te vinden. Met de tien tips die ze geven, trek je steeds weer met plezier je hardloopschoenen aan.

TEKST: ELMA SANDEE EN RONALD VALKENBURG

START TO RUN | GIDS VOOR BEGINNERS | NAJAAR 2012

WWW.RUNNERS.NL

1 Focus op lekker lopen Veel mensen gaan de deur uit met een concreet snelheids- of afstandsdoel. Ga ook eens de deur uit met als doel lekker te lopen. Kies een comfortabel tempo en geniet van de cadans, het gevoel van de wind langs je huid en het fluiten van de vogels. Pin je niet vast op een schema, maar laat je vooral leiden door je gevoel. Strek je goed uit en probeer lichtvoetig te lopen. Heb je een drukke week achter de rug en staat er net een zware training in je planning voor die dag, pas deze dan aan. Of heb je die dag juist veel energie en heb je behoefte aan een pittige training, kies daar dan voor en schuif die rustige duurloop door.

2 Varieer in omgeving

Loop niet steeds hetzelfde rondje of in dezelfde wijk, maar varieer en geniet van de omgeving. Ga ook eens een buitengebied in of zoek een bos, park of strand op. Op vakantie is hardlopen een leuke manier om de omgeving te verkennen. Zorg dat je loopspullen dus nooit ontbreken in je bagage. Ook bezoek aan familie of vrienden kun je gebruiken om eens ergens anders te lopen. Kan het niet ter plekke, laat je dan op een mooie atstand uit de auto zetten om naar huis te lopen. Of neem de bus of de trein.

3 Kies een (realistisch) trainingsdoel

Met een concreet doel voor ogen skip je minder snel een training. Je wilt immers goed voorbereid aan de start verschijnen. Zorg wel dat je doel realistisch is. Om van nul naar vijf kilometer te trainen heb je toch al snel tien weken nodig. En even je tijd op de vijf of tien kilometer met een paar minuten verbeteren, doe je niet zo maar. Een halve minuut is een redelijker streven. En blijf naar je lichaam luisteren. Wanneer je lichaam signalen geeft van vermoeidheid of spierpijn, doe het dan wat rustiger aan en ga niet voor die zware training. Op zo'n moment breek je meer af dan dat je opbouwt.

4 Koop goede schoenen

Litteraad kun je eerst een paar keer op tennisschoenen of andere sportschoenen lopen om te zien of hardlopen iets voor je is. Maar doe dit niet meer dan een paar keer, aangezien dit soort sportschoenen onvoldoende demping geven, waardoor je eerder blessures oploopt. Knieën of schenen beginnen al snel te protesteren. Verder is een paar hardloopschoenen een goede investering in je loopplezier. Je voelt meteen dat het veel lichter loopt en dat ze beter veren. Ga naar een hardloopspecialzaak voor advies. Hier kunnen ze beoordelen wat bij jouw





loopstijl, loopervaring en postuur past en kun je diverse paren uitproberen. Vervang ook tijdig je oude schoenen, aangezien ze na zo'n duizend kilometer of twee jaar aan demping verliezen.

5 Kies een leuke, functionele outfit

Het loopt niet alleen comfortabeler, maar het is ook leuker om in een mooie outfit te lopen in plaats van in een (oud) katoenen shirt. De functionele stoffen waar hardlooptechniek van gemaakt is, helpen het zweet van je huid af te voeren. Hierdoor koel je minder snel af als je even wandelt of stilstaat om oefeningen te doen. En als het kouder wordt, helpen een paar functionele dunne laagjes je droog en warm te houden.

6 Zorg voor goede voeding

Spiercellen die goed gevoed zijn, functioneren beter. Naast goede voeding is het belangrijk om de voeding goed te spreiden over de dag. Dat geeft een beter trainingseffect en minder kans op blessures dan als je te lang voor je training niets gegeten of gedronken hebt. Zelfs je immuunsysteem functioneert dan beter. Zorg dus dat je zo'n twee uur voor je training nog wat lichts gegeten hebt. Binnen een uur na je training eten en drinken bevordert je herstel. Bij lopen met warm weer helpt voldoende drinken om je warmte beter kwijt te raken.

7 Zoek een loopmaatje of -groep

Waar veel mensen het heerlijk vinden om alleen te trainen, hebben anderen de gezelligheid van een loopmaatje of een groep nodig om plezier aan het hardlopen te beleven. Samen hardlopen geeft afleiding en helpt je door de lastige momenten heen. Ook doe je intervaltraining met wat hogere tempo's niet zo snel alleen, waardoor je minder progressie boekt. Een trainer kan je verder helpen om gericht te trainen en je looptechniek te verbeteren.

8 Gebruik een hartslagmeter of smartphone

Op geleide van je hartslag je tempo bepalen, maakt je training heel gericht. Het stimuleert je de juiste intensiteit aan te houden, wat voorkomt dat je je training voortijdig moet staken door een te enthousiaste start. Er zijn ook hartslagmeters waarop je je tempo en afstand kunt zien. Met een gps-systeem kun je zelfs achteraf op je computer zien welke route je gelopen hebt en hoe hard je waar liep. Dit kan overigens ook met verschillende apps op je smartphone zoals Looptijden.nl, Runkeeper en Start to Run (zie ook pag 95).



9 Loop met muziek

Op de site van de Dutchrunners(.nl) kun je een Running Coach met muziek voor verschillende afstanden downloaden voor je MP3-speler of smartphone. Maar je kunt natuurlijk ook op je eigen favoriete nummers lopen om de spirit erin te houden. Zo zijn er bijvoorbeeld op de site van Apple iTunes speciale hardloophummers te downloaden. Doe wel één oorje uit op drukke verkeerspunten en wanneer je langs de weg loopt.

10 Visualiseer het effect

Realiseer je vooraf hoe lekker het is als je eenmaal onderweg bent en hoe voldaan je je na afloop onder de douche voelt. Het lopen geeft mentale ontspanning en je lichaam voelt goed. Wanneer je de dag begonnen bent met een training, kan je dag al bijna niet meer stuk... Wist je trouwens dat je productiever kunt studeren of werken na een training? Je hersenen zijn beter doorbloed en de chemische samenstelling van je bloed is dermate veranderd dat je je beter kunt focussen en alerter kunt reageren.

