



2

Hardlopen,



Het lijkt zo simpel: loopschoenen aan en rennen! Maar waarom geven we dan toch weer op na één of twee keer? De grootste valkuil: te snel en te veel willen.

zó begin je (en houd je het vol!)

Tekst: Nathalie de Graaf ■ Beeld: i-Stock

Niets zo makkelijk als een rondje hardlopen. Schoenen aan, een half uurtje rennen, en klaar! Ideaal om af te vallen en om je conditie op peil te houden. Daarnaast verbetert hardlopen de doorbloeding, maakt het je bloedvaten elastischer en verlaagt het je hartslag. En, een leuke bijkomstigheid, het kost relatief gezien maar weinig geld.

Top, dus. Dacht je. Want tot zover de voordelen. Eenmaal aan het rennen kom je tot de ontdekking dat hardlopen toch niet altijd zo gemakkelijk is als je dacht. Want oei oei oei, waarom houd je het in hemelsnaam maar vijf minuten vol? En waarom voel je je helemaal afgepeigerd in plaats van lekker fit? Reden genoeg om de handdoek weer in de ring te gooien, je te nestelen in die luie stoel en tot de conclusie te komen dat hardlopen niets voor jou is.

Voor Dick Tasma, looptrainer en al vijfendertig jaar fanatiek hardloper, is dit niets nieuws. “De meeste beginners willen te veel, denken dat ze gelijk drie kwartier moeten kunnen hardlopen. Maar je moet het rustig opbouwen. Anders verlies je je motivatie en krijg je geheid blessures.” Opbouwen doe je met minutenloopjes, door een minuut lopen af te wisselen met een minuut wandelen. Dat worden dan twee minuten, drie minuten en zo verder. En vervolgens ga je de inspanning en de rust ten opzichte van elkaar verleggen. Tasma: “Op een gegeven moment zit je op een half uur en dan heb je toch al een redelijk niveau bereikt. Als je het op deze manier aanpakt, houd je het langer vol en ga je het écht leuk vinden. Ikzelf ga na vijf kilometer hardlopen vaak een beetje ‘zweven’, alsof ik in een soort van rush zit. Dan vind ik het moeilijk om er na anderhalf uur mee te stoppen.”

Niet steeds hetzelfde rondje

Beginnersfout nummer één is dus te snel te veel willen. Verwacht niet gelijk de marathon te kunnen lopen. Wat ook killing is: steeds hetzelfde rondje lopen. Dick Tasma: “Probeer variatie te zoeken! Begin bijvoorbeeld eens om dat rondje niet rechtsom maar linksom

te lopen. Dan ervaar je diezelfde route al op een heel andere manier. En ga — als je al wat langer bezig bent — binnen dat rondje spelen met je snelheid of met de ondergrond; neem bijvoorbeeld een keer het ruiterspad als je daar langs komt, of pak dat heuveltje mee.”

In het begin is het zeker aan te raden om in clubverband met een trainer te lopen. Niet alleen corrigeert hij of zij een verkeerde houding, er wordt ook variatie in de training aangebracht zodat je gemotiveerd blijft én er lol in houdt. Een groot voordeel van lopen bij een club is natuurlijk ook de gezelligheid en je krijgt een loop-schema afgestemd op jouw doelstelling. Tasma: “Een trainer begint altijd met een warming-up en eindigt met een cooling down. Niet veel mensen, en zeker beginners niet, staan te rekken en te strekken in hun huiskamer. Terwijl het wél belangrijk is. Een kwartier tot twintig minuten actieve oefeningen doen, wat oefeningen die de loopbeweging ondersteunen, de schouders en heupen losdraaien... En nu we het toch over schouders hebben: hardlopen is een vrij eenzijdige beweging. Vergeet dus niet je schouders en je armen te trainen met bijvoorbeeld gewichtjes. Anders heb je straks alleen maar strakke benen.”

Maar hoe vaak moet je nu trainen per week? Tasma: “Minimaal twee, liever drie keer. Na zo’n week of twaalf zie je resultaat: je houdt het lopen veel langer vol. Soms hoor ik zelfs dat het na zes weken al beter gaat. Je wordt fitter, je lichaam komt in shape en je valt af. Bovendien is hardlopen heel goed tegen stress: je bent lekker buiten, met de wind om je oren. Je keert terug naar huis met een ‘leeg hoofd’, totaal ontspannen.”

Weetje: met een half uur hardlopen verbrand je al snel zo’n 350 calorieën

Ook enthousiast? Onthoud dan deze tips:

- Bouw je training langzaam op, verwacht niet meteen een half uur te kunnen lopen. Een schema of trainer kan je hierbij helpen.
- Investeer in goede hardloepschoenen en laat je niet de eerste de beste aansmeren. Het beste kun je naar een winkel gaan waar ze een loopband hebben met een camera gericht op je voeten. Dan kan er gekeken worden hoe je voetplaatsing is (bijvoorbeeld Runnersworld of Run2day met filialen in heel Nederland).
- Schrik niet van wat de weegschaal aangeeft. Wanneer je begint met trainen, neemt je bloedvolume toe en houdt je lichaam meer water en suiker vast, waardoor je twee tot drie kilogram zwaarder kan worden.
- Draag vochtafdrijvende kleding, of meerdere laagjes over elkaar.
- Heb je een griepje gehad of een flinke verkoudheid? Wacht dan een week met trainen, je lichaam is zich nog aan het herstellen.
- Hardlopen is een blessuregevoelige sport, de juiste looptechniek helpt blessures voorkomen. Informeer jezelf dus goed vóórdat je begint.
- Stel jezelf een doel en stel dit regelmatig bij.
- Varieer qua omgeving, ondergrond en snelheid.
- Last but not least: het is nooit te laat om te beginnen. De meeste renners zijn ouder dan 35 jaar.



Brita, 37, loopt sinds een jaar hard en viel 18 kilo af:

“De eerste paar keer was het werkelijk een drama. Ik liep met mijn tong op de grond en ik snakke naar adem. Tránen in mijn ogen had ik. ‘Wat doe ik mezelf aan?’, zei ik tegen mijn man. Maar na vijf keer, ik weet het nog goed, kon ik opeens een kwartier achter elkaar rennen. Het klinkt heel stom, maar ik vond het zo goed van mezelf! En toen begon ik het ook leuk te vinden. Je hoort vaak dat hardlopen verslavend is en dat is zeker zo. Als ik nu een paar dagen geen beweging heb gehad, dan heb ik er echt weer behoefte aan. Lekker buiten zijn, in die frisse lucht... het zorgt ervoor dat ik me helemaal ontspan. En doordat ik mijn I-Pod opzet en lekker naar muziek luister, denk ik even nergens over na, heerlijk! Ik voel me er fitter bij, gezonder. Mijn conditie is drastisch verbeterd en mijn weerstand is echt toegenomen. Dat ik zo veel afgevallen ben is natuurlijk ook fijn, na drie zwangerschappen was dat eigenlijk ook wel nodig, haha. Wat ik beginners aan zou raden? Train met begeleiding, dat heb ik ook gedaan. Dat stimuleert enorm, want zeker in het begin zul je er vaak mee willen stoppen. Of train in een groepje met andere beginners. Dan stimuleer je elkaar en voel je je tenminste niet zo’n kneus! Mijn doel voor dit jaar? De Dam tot Damloop rennen (16,2 km) en héél misschien een halve marathon. Maar mijn voornaamste doel is eigenlijk dit gewoon lekker blijven doen.”

Voordelen van een atletiekvereniging

- professionele begeleiding;
- gezelligheid;
- korting bij hardloopspecialzaken;
- en natuurlijk: de bekende stok achter de deur!

Hardlopen om af te vallen?

Nee, hardlopen alleen is de niet dé manier om af te vallen. Om kilo's kwijt te raken, zul je het altijd moeten combineren met een goede, gezonde voeding. Wel krijg je van hardlopen meer spiermassa, en spieren verbruiken altijd méér calorieën dan vetweefsel. Als je hardloopt tijdens een dieet, zul je ook merken dat je goed blijft afvallen. Je blijft minder snel 'hangen' op een

gewicht, omdat je door het hardlopen je verbranding op gang houdt. Overigens is het niet raadzaam te gaan hardlopen als je veel overgewicht hebt: je belast daarmee je knieën te veel en blessures liggen op de loer. Het is in dat geval beter eerst eens een tijdje flink te gaan wandelen, vervolgens te 'powerwalken' en pas daarna te beginnen met hardlopen.



Trainingsschema voor beginners

Doel: vijftien minuten onafgebroken kunnen lopen.

Lengte: één tot drie kilometer per training.

Intensiteit: je moet nog kunnen praten, zonder te hijgen.

Frequentie: drie keer per week.

Belangrijk: doe voor iedere training een warming-up en na afloop een cooling down van vijf minuten. Wandel bijvoorbeeld vijf minuten stevig in én wandel vijf minuten uit. Rek en strek het liefst ook, altijd van boven naar beneden (van je schouders richting je benen).

Week	Training	Pauze	Totaal
	Lopen (minuten)	Wandelen (minuten)	(minuten)
1	5x1	5x2	15
2	8x1	8x1	16
3	4x2	4x2	16
4	5x2	5x1	15
5	2-3-2-3	1-2-1-2	16
6	3x3	3x2	15
7	4x3	3x1	15
8	3x4	2-1	15
9	5-5-3	1-1	15
10	2x7	2	16
11	10-5	1	16
12	15	-	15

Uitleg: in de eerste week begin je met één minuut hardlopen en dat wissel je af met twee minuten wandelen. Vijf keer achter elkaar. In week twee is dat acht keer achter elkaar en zo verder. **Bron:** www.runnersweb.nl. **Zie ook:** www.hardloopschema.nl.



Madeline, 34, loopt sinds vijf jaar fanatiek hard:

"Ik heb vorig jaar tijdens de Dam tot Dam-loop langzamer gelopen dan ik eigenlijk wilde en dat heeft me een paar maanden dwars gezeten, haha. Ja echt hoor, ik kwam drie minuten later aan omdat ik nog spierpijn had van een eerdere training. Zó stom van mezelf. Ik ga dit jaar dan ook extra hard trainen, wil zo fit worden dat ik m'n record kan verbeteren. Daar doe je het voor hè, daarvoor ga je helemaal stuk vlak voor zo'n finish. Dat laatste stukje is altijd erg pittig, maar de mensen langs de kant slepen je erdoorheen. Ik ben sinds ik hardloop een stuk fitter, kan mijn werk ook veel beter loslaten. Ik heb een baan waarin ik veel moet nadenken en dat geeft me soms een heel onrustig gevoel. Maar als ik een uur heb gelopen, dan ben ik ontspannen. Dat is echt mijn motivatie. Het is ook belangrijk om het lopen leuk te houden en het op je gevoel te doen. Als je geen zin hebt om een lange afstand te lopen, dan neem je toch gewoon een korte route, die je dan bijvoorbeeld wat sneller loopt? Kun je jezelf er écht niet toe zetten om uit die luie stoel te komen, bedenk dan eens hoe je je na afloop zult voelen. Ikzelf zit altijd veel lekkerder in mijn vel. Ik voel me mooier en emotioneel sterker. En vrolijker. Daarnaast houd ik erg van lekker eten en een wijntje en daar hoeft ik me nu niet meer schuldig over te voelen. Als ik niet sport, blijft het er gelijk aan zitten en voel ik me sloom. Maar nu? Ik kan de wereld aan!"

Loopclubs vinden?

- www.starttorun.nl
- www.atletiekunie.nl/verenigingen
- Of kijk eens of jouw sportschool een hardlooptraining geeft



Néé, hardlopen op de loopband is niet hetzelfde als in de buitenlucht

Looptrainer Dick Tasma: "Zo'n loopband in de sportschool maakt het makkelijker, omdat de band onder je voeten wegrolt. Elf kilometer op die band is dus niet hetzelfde als elf kilometer buiten. Vanuit stilstand voorbewegen is zwaarder en intenser. Daarnaast zorgt de buitenlucht ervoor dat je je beter ontspant."

Meer info over hardlopen

- www.runinfo.nl/vrouwen
- www.sportzorg.nl (blessure-ABC)
- www.runnersweb.nl