



Het zal u niets verbazen dat lopen de meest beoefende sport ter wereld is. De een loopt om er zich lekker bij te voelen, de ander om wat kilo'tjes kwijt te raken. Iedereen heeft zo een reden om de loopschoenen aan te trekken. We hebben hier enkele goede redenen op een rijtje gezet om NU met lopen te beginnen.

**Meeste effect**

Hardlopen is de meest efficiënte manier om hart en bloedvaten in een optimale conditie te brengen. Dertig minuten lopen per dag, vier keer per week, zorgt binnen de kortst mogelijke termijn voor een uitstekende fitheid.

**Makkelijk toegankelijk**

Hardlopen is de meest toegankelijke manier sporten. Waar je ook woont of bent, goede parkoersen zijn vrijwel altijd voorhanden. Je hoeft niet op zoek naar een sportschool of een massa sportmaterialen mee te nemen.

**Niet duur**

Hardlopen is goedkoop en eenvoudig te leren. Je hebt goede schoenen nodig, behoorlijke kleding en verder eigenlijk niets. Iedereen weet hoe je moet hardlopen, en informatie over training is gemakkelijk te vinden.

**Ontspanning**

Hardlopen is de best mogelijke methode om te ontspannen. Dertig minuten hardlopen doet wonderen tegen de op het werk of thuis opgelopen stress. Het feit dat u getrouwd bent, een paar jonge kinderen en een baan hebt, betekent nog niet dat u geen tijd vrij kan maken om te lopen. Juist u heeft tijd voor u zelf nodig om even alleen te zijn en te ontspannen. Een lichte ontspanningstraining is daar uitermate geschikt voor.

**Afvallen**

Hardlopen is een perfect onderdeel van elk afslankprogramma. Er zijn slechts weinig activiteiten te bedenken die sneller calorieën verbranden.

**Flexibel**

Hardlopen is een heel flexibele manier van trainen. Je kunt te allen tijde in je eigen tempo lopen, met of zonder gezelschap, en op elk moment van de dag.

**Hart- en vaatziekten**

Regelmatig lopen is een van de beste manieren om hart- en vaatziekten te voorkomen. Op deze manier kunt u uw bloeddruk en rustpols verlagen, uw 'goede cholesterol' (HDL) verhogen en op een gezond lichaamsgewicht blijven.

**Sterke botten**

Spiers trekken tijdens de inspanning aan de botten, waardoor er meer botweefsel wordt aangemaakt. Dit is een belangrijk gegeven in de strijd tegen botontkalking, die dus het beste kan worden tegengegaan door veel te sporten en gezond te eten.

**Ieder niveau**

Wedstrijden zijn niet alleen voorbehouden aan prestatiegerichte lopers. Er zijn heel veel evenementen waar het sociale aspect hoog in het vaandel staat. Overal in het land worden wel trimlopen georganiseerd waar gezelligheid belangrijker is dan de uiteindelijke prestatie. In elke regio en bijna elk weekinde is wel een loop te vinden. Ook loopgroepen en verenigingen zijn gemakkelijk te vinden.

**Gezonde huid**

Lopen geeft u een gezonde huid. Volgens dermatologen bevordert lopen de bloedcirculatie naar de huid waardoor afvalstoffen sneller worden afgevoerd. Het vermindert ook de hoeveelheid onderhuids vetweefsel.

Kies als beginnend loper voor een schema dat jouw op het lijf is geschreven. We hebben 3 beginnerschema's voor jou klaar:

- Beginnerschema 1: het absolute minimum.
- Beginnerschema 2: naar dertig minuten.
- Beginnerschema 3: een uur hardlopen.

Het eerste programma gaat uit van het absolute minimum en is daarom vooral bedoeld voor absolute beginners en personen met overgewicht. Als jouw aanvangsniveau beter is, begin je bij programma 2 en ben je nu al een regelmatig sporter, kan je overgaan naar schema 3.

Je hebt nu ons beginnersschema 1 vast. Dit schema is bedoeld voor mensen die echt vanaf nul beginnen, zonder enige sportieve voorgeschiedenis. Toch zal het schema je in staat stellen een kwartier onafgebroken te lopen. Echt waar. Uiteraard staan we in dit schema ook iets langer stil bij de veiligheid en gezondheid van de beginnende loper.

Je hebt toch nog wat twijfels? Niet erg: de redenen om met hardlopen te beginnen kunnen heel verschillend zijn en het blijkt dat velen een drempel over moeten voordat ze echt kiezen voor de loopsport. Om dit te vergemakkelijken en om beter vol te houden (alle begin is moeilijk), zijn hier 10 belangrijke tips voor de beginnende loper op een rijtje gezet.

### 1 HET IS NOOIT TE LAAT OM TE BEGINNEN

Hardlopen is niet voorbehouden aan de jeugd. Het merendeel van de lopers is ouder dan 35 jaar. Voor ouderen en mensen die geplaagd worden door stress en/of overgewicht, is training van het uithoudingsvermogen juist heel belangrijk. Dit zorgt voor een sterker en gezonder hart en vermindert gezondheidsrisico's zoals hoge bloeddruk en overgewicht.

### 2 WANDELEN ALS INTRODUCTIE

Alle begin is moeilijk. Zijn jouw huidige conditie en gezondheid dusdanig slecht dat je het je niet kan voorstellen ooit te kunnen hardlopen, dan is wandelen een goede vorm van voorbereiding. Ook mensen met een overgewicht van meer dan tien kilo doen er verstandig aan eerst met een wandelprogramma te beginnen. Kies dan voor het beginnersschema 1.

### 3 ALLEEN IS MAAR ALLEEN

Voor velen is beginnen wellicht gemakkelijk, terwijl het vervolg steeds moeilijker wordt. Daarom is het raadzaam mensen uit jouw omgeving bij jouw initiatief te betrekken. Zelfs voor toppers kan het iedere dag weer even moeilijk zijn om te beginnen. Vooral als het regent of hard waait. Als je met anderen traint, is er altijd wel iemand die het voortouw neemt. Je mag overigens gerust een keer overslaan, maar je zult ontdekken dat regelmaat de basis vormt van een gezonde conditie.

### 4 LANG NIETS GEDAAN? LAAT JE KEUREN!

Heb je een tijd niet gesport? Is jouw leven veel te gehaast en gestresst geweest? Dan is het verstandig om je eerst te laten onderzoeken. Een controle bij een sportarts is zeker aangewezen in de volgende gevallen:

- overgewicht
- problemen met het hart
- ademnood
- chronische oververmoeidheid
- totale ongetraindheid
- ouder dan veertig jaar

### 5 DE POLSSLAG IS UW MAATSTAF

Het is zinvol om vaak jouw pols op te nemen, ook als je al goed getraind bent. Je doet dit best iedere dag op een vast tijdstip, bij voorkeur 's ochtends voor het opstaan. Dit wordt de rustpols genoemd.

Je telt de polsslag gedurende dertig seconden en vermenigvuldigt de uitkomst met twee. Noteer de frequentie in jouw agenda of trainingsdagboek.

Beginners zullen aanvankelijk een verlaging van de hartslag waarnemen, voor beter getrainden is het een indicatie of zij niet te hard trainen. Is de rustpols gedurende twee dagen vijf tot acht slagen hoger dan de normale waarden, dan is er zeker iets aan de hand. De mate van kennis van het eigen lichaam bepaalt of je een arts moet raadplegen of dat je bijvoorbeeld iets minder hard moet trainen.

### 6 IEDERE VOLGENDE KEER GAAT HET GEMAKKELIJKER

Hou er rekening mee dat de eerste trainingen de zwaarste zijn. Het gaat erom het goede voornemen ook daadwerkelijk uit te voeren. Dit kost een zekere dosis zelfdiscipline. Daarom een advies: trek als je bijvoorbeeld thuiskomt van je werk, onmiddellijk de loopschoenen aan. Hou vol: daarna kost het gegarandeerd minder moeite om te beginnen.

### 7 ADEMHALEN IN VIER PASSEN

Vooral in het begin is het belangrijk dat je met lopers van gelijke sterkte traint, en met de juiste intensiteit (looptempo).

Je moet dan altijd met jouw gezelschap kunnen blijven praten. Als je te veel gaat hijgen, is het tempo te hoog. Een rustige, regelmatige in- en uitademing is noodzakelijk. Dit kan het beste worden geoefend door gedurende twee passen in te ademen en dan weer twee passen uit te ademen.

Pas de loopsnelheid en het ritme aan het ademritme aan, en niet omgekeerd. Bij koud weer is het verstandig om alleen maar door de neus adem te halen. Het voordeel van neusademhaling is dat de lucht wordt voorverwarmd.

### 8 BIJ BLESSURES EN ZIEKTE: GAS TERUG

Bij een blessure is het zaak om deze tijdig te laten onderzoeken. Als je dan toch niet kan of mag lopen, kan je alternatieven overwegen als fietsen en aquajoggen.

Na koorts moet je altijd een rustpauze in te lassen. De vuistregel is: aantal dagen koorts = aansluitend hetzelfde aantal dagen trainingspauze. Daarna begin je met de laatste compleet afgewerkte week van uw schema.

### 9 BESTE RESULTAAT: TRAIN REGELMATIG

Een optimale verbetering van het duurvermogen wordt gerealiseerd door:

- Een regelmatige training: minstens driemaal per week. Het liefst op vaste tijden.
- Drie- à viermaal per week dertig tot veertig minuten intensief trainen is voldoende. Dit effect is veel beter dan één keer per week twee uur lopen.
- Zorg voor een duurloop in steady state. Daarbij zijn de zuurstofopname en de zuurstofbehoefte in evenwicht. De kilometeromvang zal dan automatisch groter worden.
- Vermijd overbelastingen. Begin liever te langzaam dan te snel. Als je aan het einde van een training zegt 'Ik had het nog langer kunnen volhouden', is het tempo goed geweest.
- Denk hierbij vooral aan de correcte ademhaling.
- Zorg voor een geleidelijke vergroting van de omvang.

### 10 STRIJD TEGEN DE MONOTONIE

Houd de structuur van de training in de gaten aan de hand van de volgende punten:

- Kies enkele doelstellingen en controleer regelmatig of je die ook haalt. Vergeet hierbij niet de invloed van ziekte, werkdruk en sociale verplichtingen. Stel regelmatig de doelen bij als je ze niet haalt.
- Zoals eerder gesteld, is het goed om de training vooruit te plannen en in de agenda te schrijven. Dit kan voorkomen dat u door bovengenoemde zaken achterop raakt. Houd u goed aan de trainingsplanning, met name in de eerste twaalf weken, maar wees realistisch: gezondheid komt altijd op de eerste plaats.
- Controleer regelmatig de vorderingen door meting van het gewicht, de polsslag en de gelopen tijden. Dit werkt zeer motiverend.
- Variatie bestrijdt de monotonie. Naast driemaal per week lopen kunt u ook een sessie besteden aan kracht en beweeglijkheid, of aan een andere sport.
- Ook tijdens de trainingen kan je flink wat variatie steken: loop, als je goed uitgerust bent, al eens een keertje sneller (zonder te overdrijven), kies een ander parcours, luister naar muziek, loop in groep,...

### Enkele tips en toelichting bij het schema

#### 1 DE INTENSITEIT VAN UW INSPANNING

Variatie is een sleutel tot succes voor elke loper. Een van de mogelijkheden om dit te bereiken is het spelen met de intensiteit van de training.

Laat een intensere training echter steeds volgen door een rustige training.

Er zijn 2 manieren om de intensiteit te bepalen:

- op basis van de Borgschaal
- op basis van hartslag

#### De Borgschaal

Om de vermoeidheid na een inspanning te kunnen bepalen, wordt bij beginners gebruik gemaakt van de Borgschaal. Na iedere inspanning geeft u aan hoe zwaar het is geweest. Op deze schaal wordt de subjectieve inspanning aangeduid.

Borgschaal	Mate van inspanning tijdens training
0	helemaal niet
0,5	zeer zeer licht
1	zeer licht
2	licht
3	matig
4	enigszins zwaar
5 - 6	zwaar
7 - 8	zeer zwaar
9	zeer zeer zwaar
10	maximaal

Train de eerste weken zeker op niveau 2 tot 3, later kan u al eens naar niveau 4 gaan.

#### De hartslag

Je kan ook jouw hartslag als maat voor de trainingsintensiteit nemen. Er zijn diverse toestellen op de markt die het volgen en registreren van de hartslag tijdens de training mogelijk maken. Raadpleeg dus best een speciaalzaak om, afhankelijk van uw eisen, het juiste model te vinden.

Er zijn 2 momenten waarop de hartslag je kan vertellen of je goed bezig bent:

- Tijdens de inspanning

De zogeheten hartfrequentiereserve is een goede maat voor de beginnende loper. Blijf tijdens de trainingen tussen 50 en 60 % hartfrequentiereserve. Dit kan je berekenen via de formule van Karvonen:

- Noteer de hartslag in rust (bijvoorbeeld 60).
- Noteer de hartslag onmiddellijk na een maximale inspanning van 400 tot 800 meter (bijvoorbeeld 180).
- Bereken het verschil tussen a en b (120). Dit is de hartfrequentiereserve.
- Een duurloop in vijftig procent intensiteit is dan:  $60 + (50\% \text{ van } 120) = 120$  slagen per minuut.

- Na de inspanning

Het is belangrijk dat de pols onmiddellijk na de belasting wordt gemeten. Vooral bij goed getrainden daalt de hartslag na de inspanning zeer snel. Als het verschil tussen de maximale polsslag (onmiddellijk na de inspanning) en de herstelpols (na drie minuten) zestig slagen of meer bedraagt, is er sprake van een goede trainingstoestand.

Naarmate je ouder wordt, wordt de maximale polsslag lager. De pols waarmee de training wordt uitgevoerd, wordt dan ook lager. Kinderen hebben aanzienlijk hogere polswaarden. Een hartfrequentie van meer dan 210 is hier normaal.

#### 2 OPWARMEN EN AFKOELEN

Een loper moet altijd door een warming-up worden voorbereid op het trainingsniveau. Beginners zullen een 5-tal minuten stevig wandelen als opwarming gebruiken. Daarna

volgen losmaak-, rek- en krachtoefeningen, voordat met het programma kan worden begonnen.

Onmiddellijk na de training moet worden begonnen met het rustig uitwandelen om het lichaam weer tot rust te laten komen. Je kan afsluiten met enkele rek- en krachtoefeningen. De beste voorbereiding voor beginners is echter: voldoende slaap.

### 3 EEN SCHEMA IS NIET HEILIG

Een schema is ook maar een schema. Het is nooit meer dan een richtlijn. Het lopen moet ontspannend blijven, word geen slaaf van dit schema. Voel je je moe, ziek of vrees je een blessure, wees dan niet bang om wat extra te rusten of terug te keren in het schema. Jouw gezondheid komt steeds op de eerste plaats.

### BEGINNERSHEMA 1: een kwartier onafgebroken lopen in twaalf weken

En nu het echte werk: als absolute beginner ga je niet zomaar beginnen lopen. Jouw spieren moeten zich eerst kunnen aanpassen aan de grotere fysieke inspanningen. Daarom hanteren alle schema's voor beginners 1 gouden regel: wissel periodes van lopen af met periodes van wandelen.

Begin elke training met een opwarming. Wandel gedurende een 5-tal minuten om de spieren op te warmen. Doe daarna enkele rekoefeningen.

Daarna volgt de eigenlijke trainingssessie. Per week vind je in de onderstaande tabel hoe de training is samengesteld.

Je begint altijd met een blokje rustig lopen, gevolgd door een pauze waarin je gaat wandelen.

Voorbeeld:

In week 1 begin je met 1 minuut te lopen, daarna 2 minuten te wandelen en zo voort, tot je 5 blokken hebt afgewerkt

In week 5 begin je met 2 minuten te lopen, daarna 1 minuut te wandelen, 3 minuten te lopen, 2 minuten te wandelen en zo voort

Zo bouw je verder aan jouw conditie en uithouding tot je na 12 weken 15 minuten aan 1 stuk kan lopen.

Per week train je 3 keer, met een intensiteit van 2 tot 4 op de Borgschaal of een hartfrequentiereserve van 50 tot 60% (zie hoger).

Uiteraard moet je ook een cooling down inlassen na de training waarin je een 5-tal minuten kan loswandelen.

Is dit onderstaande schema te hoog gegrepen en kan je de eerste week niet zonder problemen afwerken, probeer dan enkele weken met 2 trainingen af te werken of ga eerst een periode (stevig) wandelen. Je kan ook de trainingstijd van de loopblokken gedurende de eerste weken halveren (dus 30 seconden lopen in plaats van 1 minuut).

Week	Training (lopen)	Pauze(wandelen)	Totaal
1	5 x 1	5 x 2	15
2	8 x 1	8 x 1	16
3	4 x 2	4 x 2	16
4	5 x 2	5 x 1	15
5	2-3-2-3	1-2-1-2	16
6	3 x 3	3 x 2	15
7	4 x 3	3 x 1	15
8	3 x 4	2-1	15
9	5-5-3	1-1	15
10	2 x 7	2	16
11	10 - 5	1	16
12	15	-	15

(Alle tijden staan als minuten weergegeven)

## HOU HET VEILIG EN GEZOND

Hier nog wat tips rond het veilig en gezond sporten.

### Bereikbaarheid en verkeer

Voordat u op pad gaat is het verstandig anderen te vertellen waar u gaat lopen en wanneer u verwacht terug te komen. Neem voor de zekerheid een identiteitsbewijs mee. Heeft u geen mobiele telefoon neem dan wat geld mee voor de telefoon.

Het wordt steeds drukker op onze wegen. Loopt u op wegen waar veel auto's rijden, let dan goed op en verwacht niet dat autobestuurders hetzelfde ook doen. Voordat u een kruispunt passeert, is oogcontact met een bestuurder van belang. Volgens de verkeersregels hoort een loper rechts van de weg te lopen (met dezelfde rechten als een fietser), maar buiten de bebouwde kom juist links. In het donker is het veiliger om reflecterende kleding te dragen. Het lopen met een walkman op uw hoofd is gevaarlijk, want het maakt u kwetsbaar voor auto's en fietsers. Wilt u beslist met muziek lopen, ga dan af en toe naar de sportschool, waar u op een loopband veilig met uw walkman op kunt lopen.

Helemaal in je eentje in afgelegen gebieden lopen kan vragen zijn om moeilijkheden. Het is veiliger om een locatie uit te zoeken waar u regelmatig andere mensen tegenkomt. Gaat u alleen, neem dan eventueel een hond of (ter zelfverdediging) een alarmapparaatje mee.

### Loopschoenen

Vrouwen hebben gemiddeld een smallere voet dan mannen. Kijk bij het kopen van een paar loopschoenen dan ook uit naar schoenen die speciaal voor vrouwenvoeten gemaakt zijn. Maar niet iedereen is hetzelfde. Heeft u bredere voeten, dan kunt u best een paar mannenschoenen proberen. Waar het om gaat is dat u een paar schoenen koopt die u passen. Voor een goed advies kunt u het beste naar de speciaalzaak gaan. U moet zeker niet op afgedragen schoenen, of basketbal- dan wel tennisschoenen gaan lopen. De laatste zijn echt bedoeld voor andere bezigheden.

### Zwanger

Tegenwoordig zijn de medici van mening dat het geen kwaad kan om tijdens uw zwangerschap door te blijven lopen. Het belangrijkste waar u op moet letten is dat uw lichaam niet te warm wordt. Controleer na de training uw temperatuur. Deze mag niet boven de 38,2 graden uitkomen. Is dat toch het geval, dan moet u de training inkorten of lichter maken.

### Kleding

Draag de juiste kleding: als het donker is een wit jack of shirt en zeker reflecterende kledij (beter nog dan licht); als het koud is meerdere lagen, met op de huid speciaal 'thermisch' ondergoed dat het transpiratievocht goed afvoert. Op hete dagen kunnen een zonnebril, zonnebrandcrème en een pet goede diensten bewijzen.

### Mineralen

Vrouwen moeten goed in de gaten houden dat zij voldoende van de mineralen ijzer en calcium binnenkrijgen. IJzer is zeker voor menstruerende vrouwen erg belangrijk. U heeft iedere dag twaalfhonderd milligram calcium nodig. Dit mineraal zit veel in zuivelproducten en broccoli, maar ook bijvoorbeeld in zalm. IJzer zit veel in lever, spinazie en rood vlees. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van dit mineraal is vijftien gram.

### Menstruatie

Heeft u tijdens de menstruatie last van pijnkrampen, dan kan lopen soms de pijn verlichten. Tijdens het lopen worden namelijk bepaalde chemische stoffen (endorfinen) geproduceerd die als natuurlijke pijnstillers werken. Met name snelheids- of heuveltrainingen hebben een positief effect.

### Sportbeha

Hoe groot of klein uw borsten ook zijn, het is verstandig om tijdens het lopen een sportbeha te dragen. Koop wel een beha met horizontale (en zonder verticale) rek. Trek in de winkel (bij voorkeur een ) de beha ook even aan voordat u tot koop overgaat.

### Borsten

Het is een mythe dat uw borsten door het lopen gaan hangen. Het is een raadsel hoe dit fabeltje ooit de wereld is in gekomen. Het tegendeel is namelijk waar. Alle spieren die u tijdens het lopen gebruikt krijgen een hogere spierspanning. Deze hogere spiertonus voorkomt juist dat uw borsten gaan hangen.

### Blessurepreventie

Het beste dat een loopster kan doen om blessures te voorkomen is krachttraining. Deze

trainingsvorm kan voorkomen dat er door het lopen een disbalans van uw spieren ontstaat, en daardoor blessures.

#### Borstvoeding

Heeft u gekozen voor borstvoeding (voor kind en moeder absoluut te verkiezen boven kunstvoeding), dan kunt u beter uw baby vóór het lopen voeden. Of u kolft wat melk af die u dan later kunt geven. De borstmelk die u na een training aan uw baby geeft, heeft namelijk een zure smaak als gevolg van de productie van melkzuur tijdens uw inspanningen.