

# Run like the wind

Met deze tips en adviezen vind jij  
jouw gepaste hardloop technieken  
en methodes!



Run like  
the  
wind

Isla Lewis

Schrijver: **Isla Lewis**

Coverontwerp: **Isla Lewis**

© **Isla Lewis**

In deze boek wil ik je tips en adviezen geven om te starten met hardlopen. Voor die gene die wil gaan hardlopen maar niet weet hoe te beginnen en of om vol te houden geef ik je adviezen en tips om door te zetten. Let op, je moet ten allertijden naar je lichaam luisteren. Ga niet te ver en neem voldoende rust. Het opbouwen is de key hier. Laten we beginnen,

Er is veel informatie beschikbaar en dat werkt meestal verwarrend. Het allerbelangrijkst is dat je het op wilt pakken. Hou je vooral niet teveel bezig met details, maar concentreer je op wat er echt toe doet.

## ***De essentials***

Allereerst: [zoek perfect passende trainingsschoenen](#). Het is goed om je daarbij te laten helpen door een deskundige, bijvoorbeeld in een hardloopspecialzaak. Goede trainingsschoenen zijn niet goedkoop, maar het is de investering waard omdat ze fijn zitten en het risico op [blessures](#) verkleinen. Een ander handig attribuut is een sporthorloge of hardloopapp. Daarmee kun je je vorderingen bijhouden en voorkomen dat je niet te langzaam of te snel traint. Voor vrouwen is het belangrijk om [een goede sportbeha](#) te dragen.

## ***Maak een planning***

Heb je het basismateriaal op orde, dan kan de aandacht naar de trainingen. Wanneer ga je hardlopen? Leg vast op welke dagen in de week en op welk moment van de dag je gaat hardlopen. Noteer dit steeds vooraf in je agenda. Lopers die 's morgens gaan trainen blijken het meest trouw aan hun trainingsvoornemens en hebben uiteindelijk meer succes. Als je de training vroeg op de dag doet, verlaag je de kans dat je training door andere verplichtingen in de verdrukking komt. Maar ja, dan moet je 's ochtends wel tijd hebben om te lopen.

### **Bepaal waar je gaat hardlopen**

Zoek ook uit waar je gaat hardlopen. Het is natuurlijk het makkelijkst om je voorkeur uit te wandelen en gewoon te beginnen, maar dan moet je omgeving wel geschikt zijn om te lopen. Als alternatief kun je in de sportschool op [de loopband](#) lopen, of eerst een stukje fietsen of autorijden naar een goede loopomgeving om daar je training te doen.

## Zorg voor een trainingsschema

[Een trainingsschema](#) (op papier of in een app) is ontzettend handig. Het is een richtlijn en geeft structuur als je het aantal hardlooppkilometers wilt opbouwen. Om de dag hardlopen, of drie tot vier dagen per week, is een goed (maar misschien al te enthousiast) begin. De tussenliggende rustdagen geven je lichaam de kans om te [herstellen van de inspanning](#). Je trainingen kunnen om te beginnen een paar minuten hardlopen bevatten en tot ongeveer 20 à 30 minuten duren, afhankelijk van je huidige fitheidsniveau.

Je kunt een hardlooppprogramma starten met wandelen, of door hardlopen en wandelen af te wisselen. Wandelen is vooralsnog een goede aanvulling op de stukjes hardlopen. Het zal je hart en longen stimuleren, je spieren versterken, evenals pezen, botten, gewrichten en bindweefsel. Wandel bewust; voel je ademhaling en hartslag toenemen, zodat je weet dat je een inspanning doet zonder je daarbij ongemakkelijk te voelen.



## **Zoek een trainingsvoorbeeld**

Een programma waarin je wandelen en hardlopen afwisselt betekent dat je stukjes hardlopen invoegt in je wandeling. Je kunt dit op elk moment doen, zolang het maar goed past bij je fitheidsniveau. Loop bijvoorbeeld 30 seconden of een paar minuten hard. Wandel daarna een tot drie minuten om te herstellen. Herhaal vervolgens dit setje. Geef jezelf een paar weken om je aan te passen aan de inspanning voordat je het hardloopedeelte uitbreidt.

## ***Zorg voor een comfortabel tempo***

Als je eenmaal een stuk onafgebroken kunt hardlopen, houd dan een comfortabel tempo aan. Je moet ondertussen gewoon kunnen praten. Als praten onmogelijk is omdat je adem tekort komt, neem dan een tandje terug. Bouw het hardlopedeel geleidelijk verder op.

## *Hardlopen met een hartslagmeter doe je zo.*

Je focussen op hartslagzones tijdens een training kan heel nuttig zijn.

**Het waren Finse langlaufers die veertig jaar geleden de eerste hartslagmeters introduceerden. De reacties van collega's en media waren overwegend negatief. Er werd gesproken over oneerlijke concurrentie, vals spel en bionische sporters. De vele voordelen zorgden echter toch voor de doorbraak van dit zeer nuttige hulpmiddel. Train jij regelmatig met een hartslagmeter? Dan is de methode van Karvonen en de Zoladz methode misschien wel iets voor jou!**

Wie voor het eerst met een hartslagmeter loopt, zal om de haverklap op het display kijken. En zien hoeveel slagen het hart elke minuut nodig heeft om het zuurstofrijke bloed naar de actieve spieren te pompen. De borstband pikt het elektrische signaal op, waarmee de hartspier telkens aan het werk

wordt gezet. Een zendertje in de borstband geeft de signalen door naar de ontvanger aan de pols.

### ***Hoogte van de hartslag nauw gekoppeld aan de loopsnelheid***

Het is verbazingwekkend hoe snel de rode motor reageert op een verandering van de lichamelijke activiteit. Het hart van een getrainde sporter pompt in rust per minuut vier à vijf liter bloed rond. Bij een maximale inspanning kan dat oplopen tot wel veertig liter, zo'n drie emmers. Zelfs de eenvoudigste hartslagmeters kunnen uitstekend de trainingsintensiteit sturen en bewaken. De hoogte van de hartslag is nauw gekoppeld aan de mate van inspanning (loopsnelheid). De hartslag geeft in zekere zin aan hoe diep het gaspedaal wordt ingetrapt. Beginners zullen zich waarschijnlijk nog niet zo bezighouden met het variëren van het tempo. Zij richten zich in eerste instantie op het opvoeren van de lengte van de duurloopjes. Naarmate de loopconditie toeneemt, kunnen duurlopen met verschillende intensiteiten in het programma worden opgenomen. Ook

kunnen lopers met enige ervaring binnen één duurtraining het tempo variëren.

Er zijn verschillende manieren om de intensiteit van looptrainingen aan te geven en te koppelen aan het gebruik van de hartslagmeter. Omdat de maximale hartslag meestal het uitgangspunt is, moet die eerst worden bepaald.

## ***Berekenen van je maximale hartslag***

De oude vuistregel om de maximale hartslag te bepalen (220 minus de leeftijd) raakt langzamerhand uit zwang. Bovendien verschilt de maximale hartslag (HFmax) van sport tot sport. Het meten van deze waarde is niet zonder gezondheidsrisico's. Beginnende lopers, ouderen en lopers die niet gewend zijn met een hoge intensiteit te sporten, dienen eerst een huis- of sportarts te raadplegen. Of maak in overleg met een trainer een schatting. Meting maximale hartslag: loop na een grondige warming-up drie minuten in een hoog tempo, en ga de