

VIJF KEER 'BEWEGEN VOOR BEGINNERS'

ADEM LANGER UIT, OOK TIJDENS HET HARDLOPEN

2

Oefen tijdens het hardlopen met je ademhaling, en adem bewust langer uit dan in. Probeer eens drie passen in te ademen en vijf passen uit. Je kunt zelf spelen met deze verhouding, zolang de inademing maar korter is dan de uitademing. Lopers met een hartslagmeter kunnen zien dat de hartslag zakt als de oefening aanslaat.

ADEMHALINGSOEFENING VOOR HET LOPEN

1

Doe voor je begint met hardlopen een ademhalingsoefening om ontspannen te beginnen met lopen. Je zult dan veel sneller in een lekker loopritme komen. Voor lopers met een saturatiemeter (medisch hulpmiddel in de vorm van een clip om via de vinger de hoeveelheid zuurstof in het bloed te meten): begin met hardlopen als de zuurstofsaturatie 97 of 98 is.

36-UURSCONTROLE

3

Wees alert hoe je 36 uur na de training gereageerd hebt op je looptraining. Als je anderhalf etmaal na je training een dip hebt of extreme suikerbehoefte, dan is je looptraining te zwaar geweest. Na 36 uur moet je helemaal hersteld zijn en juist wat extra's hebben. Deze controle zegt veel meer dan je gevoel direct na het lopen.

GEEN TIJD? KUL.

4

Wil je wel wat vaker hardlopen, maar maak jij jezelf wijs dat je geen tijd hebt? Denk dan aan Nelson Mandela die als Zuid-Afrikaanse president dagelijks een rondje hardliep. Tot ergernis van zijn beveiliging die een aanslag vreesde liep hij iedere dag hetzelfde rondje om dezelfde tijd. Als zo'n druk bezet man zoveel risico neemt en er dagelijks tijd voor neemt, dan zijn de voordelen blijkbaar zo groot dat je de tijd er gewoon voor moet nemen.

OVERGEWICHT TIPS

5

Heb je overgewicht en ben je blessuregevoelig aan je knie of onder-rug? Begin dan met hardlopen als je gewicht lager is dan je lengte in centimeters - 100 + 10%. Dus iemand van 1 meter 80 moet dan minder wegen dan 88 kilo. En iemand van 1 meter 70 moet dan minder wegen dan 77 kilo, enzovoorts. Ben je nu zwaarder dan deze formule? Verlies dan wat gewicht met een dieet gecombineerd met fietsen, dan kun je over een tijd lekker gaan lopen.



Wil je gewicht verliezen met hardlopen? Vermijd sportdrink en neem gewoon water. En train één keer per week zonder te eten. Je dwingt je lichaam dan om de energiezuinige vetten als brandstof te pakken in plaats van je energie-snelle suikers.

Ademhalingsoefening om zelf te doen

Ga rustig zitten met beide voeten op de grond. Probeer schouders wat te ontspannen en adem zachtjes uit door je mond. Laat de lucht zachtjes uit je mond ontsnappen en adem dan rustig in door je neus. Verleng je uitademing weer, zonder dit zo lang mogelijk te doen. Het gaat erom dat je uitademing wat langer is dan je inademing, niet dat je uitademing zo lang mogelijk is. Deze ademhalingsoefening is eenvoudig, en werkt goed.