



Enkele aandachtspunten voor beginnende joggers

Schoenen

Lopen doe je altijd met sportschoenen, en uiteraard liefst specifieke loopschoenen. Deze bestaan in diverse soorten (mannen, vrouwen, met extra versteviging enz.) en van verschillende sportmerken. Als je de smaak van het lopen te pakken hebt ga je best zo snel mogelijk langs bij een gespecialiseerde loopzaak. Die zal je een schoen aanraden die het best bij je past, waardoor de kans op blessures het kleinst is.

Loop nooit met sneakers, gewone schoenen, bottines,...zelfs niet als ze er sportief uitzien!

Kledij

Draag gemakkelijke sportieve kledij die niet schuurt en goed ademt. Een regenvestje bij regenweer is zeker geen overbodige luxe. Zorg ervoor dat je altijd voldoende kledij aanhebt. Iets uitdoen als je het te warm hebt kun je altijd, als je te koud hebt daarentegen ...

Wanneer je een bril draagt, is een pet handig. De klep hangt over je bril en je kan je bril toch aanhouden. Sommige sportmerken voorzien speciale petten voor regenweer (o.a. Nike)

Voeten

Tijdens het lopen loop je niet op je tippen maar rol je je voet af van je hiel naar je tip. Je kan dit best oefenen als je gewoon wandelt (bv naar je auto of de trein of tijdens de opwarming). Je hiel raakt het eerst de grond en dan rol je volledig af tot je op je tip afstoot. Nadien zul je dit bijna automatisch doen bij het lopen.

Wanneer je steeds rondes loopt, op een piste, een voetbalveld, zorg er dan voor dat je regelmatig van richting veranderd.

Reden: in de bochten wordt telkens dezelfde kant meer belast. Door van richting te veranderen, zorg je ervoor dat beide kanten evenveel belast worden, waardoor er minder kans is op kwetsuren.

Enkels

Om je enkels niet teveel te belasten en je enkels niet om te slaan loop je best op een ondergrond die niet te hard is en waarbij je alle putten en bulten goed ziet. Een weg, Finse piste, bos zonder teveel uitstekende boomwortels is ideaal. In de winter is het niet altijd mogelijk om verlichte zachte paden te vinden. Verkies dan eerder een asfaltweg boven beton, en probeer telkens als je kan op een zacht stukje te lopen.

Knieën

Bij het lopen hef je je knieën meer dan tijdens het wandelen. Let hier dus op tijdens het lopen. Om je heupbuigers te versterken zodat deze beweging minder moeite kost kun je als opwarming een 20-tal meter lopen terwijl je je knieën hoog heft. Als je dit voor elke training doet, dan zul je het verschil snel merken.

Houding

Probeer steeds rechtop te lopen en hou je bovenlichaam (behalve je armen) zo stil mogelijk. Kantel je bekken niet naar voor. Loop dus niet met een holle rug want dat bemoeilijkt het heffen van de knieën en is te belastend voor je rug. Een goede houding is ook in het dagelijkse leven belangrijk. Als je regelmatig pijn hebt aan je rug of nek is het aan te raden hier versterkende oefeningen voor te doen (buik-en rugspieroefeningen). Een kiné, fitnessinstructuur, leraar LO enz. kunnen je daar zeker meer tips over geven.

Schouders en armen

Je schouders moeten ontspannen blijven. Trek ze dus niet op maar ontspan je spieren. Hou je armen in een hoek van 90° en beweeg je bovenarmen langs je lichaam van voor naar achter. Bij het lopen heb je een gekruiste coördinatie. Dit wil zeggen, als je rechtervoet de grond raakt is je linkerarm naar voor. Zo houd je je evenwicht. Als je moeilijkheden hebt met je coördinatie oefen je dit best even al wandelend. Als je het lastig hebt of de weg gaat bergop of de wind zit keihard in je gezicht dan kun je de armbeweging iets krachtiger uitvoeren. Dit stuwt je beter vooruit. Anders beweeg je je armen gewoon rustig mee in het juiste ritme.

Ademhaling

Er zijn veel weetjes over het ritme van je ademhaling, maar de ervaring leert dat hoe meer je op je ademhaling let, hoe moeilijker het wordt om spontaan te ademen. Naarmate je conditie beter wordt zal je ademhaling veel verbeteren. Een eenvoudige truc is om te blijven praten terwijl je loopt, zo loop je zeker niet te snel en hou je een natuurlijke ademhaling aan. Je kunt ook meezingen met de muziek of lichtjes meeneurieën. Je kunt jezelf ook altijd aanmoedigen.

Veiligheid

Veel zaken kunnen de veiligheid van een loper in het gedrang brengen, bv het verkeer, honden, je eigen gezondheid, agressie,...

- **Verkeer:**
Zorg dat je altijd goed zichtbaar bent voor het verkeer. Loop steeds aan de linkerkant van de weg als je alleen bent en als er geen afzonderlijk voetpad is. Zo zie je het verkeer altijd op je af komen en kun je eventueel nog reageren. Draag in het donker altijd een reflecterend vestje, eventueel aangevuld met reflecterende stroken op je kledij, reflecterende bandjes, een fietslichtje, enz. Ook al loop je erbij als een halve kerstboom, veiligheid primeert boven alles.
- **Agressie**
Vooral vrouwen voelen zich 's avonds onveilig op een donkere plaats. Niet alle plaatsen zijn ook even veilig om te lopen. Loop daarom zoveel mogelijk op verlichte plaatsen en/of op een plaats waar regelmatig volk komt of waar er veel andere lopers komen. Probeer steeds alert te blijven zodat je op onverwachte situaties alert kunt reageren. Maar over het algemeen is een gevoel van onveiligheid meestal subjectief.
Als loper krijg je ook regelmatig opmerkingen van voorbijgangers, jongeren, enz. Probeer hier niet op te reageren. Jij weet tenslotte wel beter.
- **Honden:** (al kunnen ganzen en zwanen ook heel agressief zijn tegen lopers.)
Zie Start to Run boek

Bij kwetsuren

Niet verder blijven lopen. Onmiddellijk ijs leggen en rusten. Het is beter om enkele trainingen over te slaan dan met een kwetsuur verder te blijven lopen. Wanneer men terug pijnvrij is kan men terug starten. Het is het beste om dan niet onmiddellijk de volgende training van ons schema te nemen. Beter is van terug langzaam op te bouwen.

Samenstelling van een training

Als je aan een trainingssessie begint vlieg je er best niet onmiddellijk voluit in. Je hart en spieren hebben tijd nodig om zich aan te passen aan het bewegen aan een hogere intensiteit dan het gewoon is.

Een trainingssessie bestaat uit een opwarming, middengedeelte en cooling-down. Als beginnende loper wandel je best eerst een 5-tal minuten ter opwarming en doe je enkele stretchingsoefeningen. Daarna kun je erin vliegen. Je zult voelen dat de eerste meters en minuten je minder zwaar vallen na een goede opwarming.

Voor de meer gevorderde loper en een rustige trainingsloop volstaat het om het de eerste 5 minuutjes van je trainingssessie wat rustiger aan te doen. Vergeet dan wel zeker niet om na afloop te los te wandelen/lopen en te stretchen. Bij snellere trainingen stretch je zeker ook op voorhand. Onthou wel zeker deze belangrijke regel: **Stretch nooit op koude spieren!!** Beweeg steeds een aantal minuten vooraleer je een stretchingsoefening uitvoert.

Een cooling down bestaat uit rustig bewegen (traag loslopen of wandelen) en enkele stretchingsoefeningen. Als je te plots stopt riskeer je een bloeddrukval en duizeligheid. Wandel of jog dus even voort na het lopen aan hoge intensiteit en eindig met het stretchen van de belangrijkste spiergroepen.

Drank

Zorg indien mogelijk steeds voor een flesje drank. Neem zeker geen bruisende dranken. Niet-bruisend water is hiervoor het meest geschikt. Drink de hele dag door voldoende water (min. 1.5l water per dag) anders riskeer je krampen tijdens je trainingssessie. Drink ook na afloop voldoende water om je vochtreserves weer aan te vullen.