

Productie
LENNY GERDES

Fotografie & styling
ROSSI & BLAKE

HARDLOPEN VOOR *Dummies*

Hardlopen kan altijd en overal, je hoeft er geen talent voor te hebben en: het is nog gratis ook. Bovendien is het supergezond en dé remedie tegen somberheid. Morgen beginnen?

Top met capuchon € 29,99
(hunkemoller.nl), col met
ritsluiting € 59,95, legging
€ 69,95 (brooksrunning.com),
sportschoenen € 140,-
(newbalance.com), haarband
€ 4,99 per 5 (hm.com)



KLAAR VOOR DE START

10 REDENEN OM NÚ MET HARDLOPEN TE BEGINNEN

1 HET MAAKT JE BLIJ

Door hardlopen komen er blijmakende neurotransmitters vrij (serotonine en endorfine). De zuurstof in het bloed neemt toe, waardoor de hersenen een boost krijgen. Dit is de 'runners high'; een frisse wind die ruimte maakt voor nieuwe inzichten. De hersenen maken bovendien BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) aan die stress en zorgen naar de achtergrond laat verdwijnen, waardoor je je rustig voelt. Drie keer per week een half uur hardlopen is voldoende om psychische klachten aan te pakken én te voorkomen.

Bronnen: runmagazine.nl en mens-en-gezondheid.infonu.nl

2 HET IS GEZOND

Hardlopen vermindert het risico op hartaandoeningen en aderverkalking, het verlaagt de bloeddruk, reduceert de kans op diabetes en houdt het cholesterolgehalte laag. Met name de eerste twintig minuten hardlopen geven het lichaam een boost.

3 JE WORDT ER SLANK VAN

De spiermassa groeit van hardlopen en de hoeveelheid vet neemt af. Goed nieuws voor wie wil afvallen, want spieren verbranden meer calorieën dan nodig zijn om te functioneren. 450 gram vet heeft 2 à 3 kcal nodig om in beweging te komen. 450 gram spieren heeft 35-45 kcal nodig om te functioneren.

Bron: gezondheidsnet.nl

4 HET MAAKT JE SLIMMER

Wie flink beweegt, brengt het emotionele en rationele deel van de hersenen in balans. Gevolg: je krijgt meer inspiratie, kunt beter presteren, benut je IQ beter en raakt angsten en spanningen kwijt.

Bron: jamanetwork.com

5 STERKE BOTTEN

Door botten te belasten, worden ze sterker. Als je hardloopt, dragen ze je gewicht en dat is goed voor ze.

Bron: prorun.nl, 2016

6 MINDER RISICO OP KANKER

Actieve mensen lopen minder risico op darmkanker, blijkt uit Brits onderzoek. Regelmatig sporten kan het risico op borstkanker met 18-20 procent verkleinen.

Bronnen: gezondheidsweb.eu, wkof.nl, gezondheidsnet.nl

7 POSITIEVER ZELFBEELD

Als je drie keer per week minstens een half uur hardloopt, zul je na verloop van tijd resultaat in de spiegel zien (niet per se op de weegschaal, want de spiermassa neemt toe en spieren wegen meer dan vet). Dat zorgt, in combinatie met de complimenten die je ongetwijfeld zult krijgen, voor een positiever zelfbeeld.

8 HET KOST NIETS

Oké, goede hardloopschoenen heb je wel nodig. Maar verder kan hardlopen altijd en overal, gratis en voor niets, zelfs op vakantie.

9 JE GAAT ERVAN STRALEN

Blozende wangen, een stralende huid en in de zomer pak je ook nog wat zon mee; een rondje rennen geeft je de hele dag een gezonde gloed.

10 WEL ZO GEZELLIG

Samen hardlopen, bijvoorbeeld met een hardlooptroep, is extra gezellig. Al lopend bespreek je van alles en het is goed voor de motivatie; heb je een keer weinig zin dan ga je toch omdat er iemand op je wacht.

VROUWEN OP DE LOOP

Hardlopen is populair in Nederland. 12 procent van de Nederlanders doet het, alleen fitness is populairder (22 procent). Het aantal mensen dat hardloopt, nam in de jaren tachtig opvallend toe. Eind jaren negentig ontstond een tweede 'loopgolf' en de laatste jaren hebben nog veel meer mensen de hardloopschoenen aangetrokken – vooral vrouwen. Dit blijkt uit *Running across Europe*, het eerste Europese onderzoek dat de hardlooptrend in 2015 bestudeerde.

Lopen doe je voor
de runners high;
een frisse wind
die ruimte maakt
in je hoofd



Waterafstotend en winddicht jasje met ritssluiting € 300,- ([nike.nl](https://www.nike.nl)), vocht-
opnemend T-shirt € 60,-, short met binnenbroekje € 60,- ([newbalance.com](https://www.newbalance.com))

EERST EVEN OPWARMEN

Een warming-up is niet verplicht, maar wel aan te raden. Koude spieren zijn namelijk veel vatbaarder voor blessures.

INLOPEN

Loop een kilometer in heel rustig tempo, om de benen wakker te schudden.

HARTSLAG VERHOGEN

Hiervoor zijn jumping jacks perfect: spreid je benen en spring omhoog terwijl je tegelijkertijd je armen omhoog zwaait.

DYNAMISCHE STRETCHOEFENINGEN

- Zet de voeten op heupbreedte en de handen op de heupen. Draai je heupen in een cirkel, eerst tien keer met de klok mee en dan tien keer tegen de klok in.
- Zet een grote stap naar voren en laat je achterste been naar de grond zakken. Zorg dat je voorste knie verder dan je enkel komt, maar niet verder dan je tenen. Kom omhoog en zet je achterste been naar voren. Herhaal dit voor beide benen vijf keer.
- Loop een stukje waarbij de hakken van je voeten je billen raken. Tien keer per been is genoeg.
- Loop een stukje waarbij je je knieën overdreven hoog optrekt. Houdt je bovenlichaam gestrekt en span je romp aan om je knieën zo netjes en recht mogelijk omhoog te laten komen. Tien keer per been is genoeg.

BINNENKANT BOVENBEEN

Spreid de benen en zet de voeten recht. Breng het gewicht naar het rechterbeen en buig de rechterknie, terwijl de linkervoet op dezelfde plek op de grond blijft staan. Houd het bovenlichaam recht. Als het goed is, voel je nu rek aan de binnenkant van het linker bovenbeen.



Vocht opnemende top € 49,95 (adidas.nl), legging € 79,95 (mkbmshop.com), ventilerende body-warmer € 150,-, sportschoenen € 130,- (nike.nl)

KUITSPIEREN

Zet de linkervoet een kleine stap naar voren, blijf het gewicht op het linkerbeen houden. Houd je rechervoet recht op de grond. Buig de linkerknie zonder dat de hak van de rechervoet omhoogkomt. Je voelt nu spanning onder in je kuit. Herhaal dit voor de andere kuit.



VOORKANT BOVENBEEN

Sta rechtop, pak met de linkerhand de linkerenkel en duw die tegen je bil. Zorg dat de knieën naar beneden wijzen en dat je rechtop staat.



ACHTERKANT BOVENBEEN

Plaats de hak van je ene voet een halve voetlengte voor je andere voet en buig met gestrekte benen voorover totdat je rek voelt aan de achterkant van dat bovenbeen. Trek de tenen van de voet die met de hak op de grond staat iets naar je toe en houd je knieën naast elkaar.



BUIKSPIEREN

Kruis een been achter je andere been en kruis een arm (aan dezelfde kant) over je hoofd heen. Beweeg je lichaam zijwaarts in dezelfde richting als het gekruiste been totdat je rek voelt aan de buitenkant van je heup en buikspieren aan de kant van het gekruiste been. Houd de knie van het voorste been licht gebogen.





ACHTERKANT BOVENBEEN

Sta rechtop, leg het linkerbeen op een verhoging en pak met beide handen het linkeronderbeen. Probeer de onderrug recht te houden en omhoog te kijken. Herhaal bij het rechterbeen.

Tanktop € 34,95, legging € 99,95 (adidas.nl), sportschoenen € 100,-, sport-bh € 39,95 (brooksrinning.com), sportarmband voor telefoon € 14,99 (hm.com), bluetooth headphone € 89,- met ultra-secure fit en batterijlevensduur van meer dan 11 uur (Miiego via Runnersworld Rotterdam)

MARATHONLOPER ALIDA LEEUW:

“Kijk niet naar anderen, ontdek welk tempo bij j ou past”

Alida Leeuw is marathonloper, hardlooptrainer, coach en secretaris van Vereniging van Hardlooptrainers in Nederland. Het belangrijkste volgens haar: een goed trainingsschema. Dat is d e manier om blessures te voorkomen.

“Ik train veel startende lopers en daarbij zie ik dat vooral vrouwen de lat te hoog leggen in het begin. Ze hebben besloten te gaan sporten of lijnen en willen meteen heel vaak en ver lopen. Of ze missen de basisvaardigheden voor een goede looptechniek, met als gevolg dat ze pijntjes krijgen. Dan wordt hardlopen meer een strijd dan een feestje.” Vrouwen krijgen relatief vaak heup- en scheenbeenklachten. Heupklachten hebben te maken met een minder stabiel bekkengebied. De scheenbeenklachten hebben bijna altijd te maken met het nemen van te grote passen. “Mijn advies: kijk niet naar de snelheid van anderen, kijk naar jezelf en ontdek welk tempo bij je past. Maar vooral: zorg dat je er plezier in houdt.”

ZO LOOP JE GOED, ZO LOOP JE BETER

- 1 Houd je hoofd recht en kijk vooruit, dus niet naar beneden of omhoog.
- 2 Trek je schouders licht naar achteren (niet omhoog!) en ontspan ze.
- 3 Loop ritmisch, met kort grondcontact. Ideaal is tussen de 170 en 190 passen per minuut.
- 4 Hardlopen zonder hijgen lijkt in het begin onmogelijk, maar ook de ademhaling kun je trainen. Ideaal is twee stappen op de inademing en twee op de uitademing. In principe moet je tijdens het lopen een gesprek kunnen voeren.
- 5 Adem vanuit de buik, niet vanuit de ribben. Zo haal je dieper adem en ga je minder snel hijgen.

GROTE HAPPEN, SNEL THUIS

Wie hardloopt kan wel wat energie gebruiken. Een mooi excuus om ‘s avonds nog eens op te scheppen? Niet echt, het effect van een training is dan snel verdwenen. Neem liever een extra stuk fruit of maak een groene smoothie (lekkere recepten vind je vanaf blz. 60). Verder geldt: ga niet meteen na het eten lopen. Dan is het lichaam nog druk bezig met het verteren van voedsel, waarvoor bloed en zuurstof nodig is. Wie dan gaat sporten, kan maagklachten krijgen. Weleens gehoord dat je extra afvalt als je gaat rennen zonder ontbijt? Dat klopt. Je lichaam gebruikt dan eerst de opgeslagen koolhydraten van de dag ervoor. Ga je maximaal een half uurtje in een rustig tempo lopen, dan is het niet nodig om vooraf iets te eten. Als je langer of harder loopt, eet dan van tevoren iets met koolhydraten, bijvoorbeeld een banaan, pap of een boterham met pindakaas. Water drinken moet altijd: vooraf, tijdens en na het lopen.

OCHTEND- OF AVONDLOPER

Lopen in de ochtend heeft zijn voordelen, maar in de avond ook. Als je het direct na het opstaan doet, begin je de dag fris en fruitig. Het voordeel van hardlopen in de avond, is dat de stress van de (werk)dag verdwijnt als sneeuw voor de zon.

Harder lopen helpt niet om af te vallen. Langer lopen wel

RUSTIG AAN VOOR DE LIJN

Je zou denken dat je sneller gewicht verliest wanneer je harder loopt, maar dat is niet zo. Het lichaam verbrandt dan vooral suikers en koolhydraten, waardoor je niet alleen minder snel afvalt maar ook eerder moe wordt. Loop gelijkmatig en in een rustig tempo, dat houd je langer vol waardoor je relatief meer vet verbrandt. Loop minstens twee keer in de week en bouw de afstand geleidelijk op. Je conditie verbetert en je zult langzaam gewicht verliezen. Een pond per week is een prima resultaat.

Lichtgewicht jasje € 119,95 (adidas.nl),
legging € 69,95 (mkbmshop.com),
sportschoenen met extra dempende
tussenzool € 180,- (saucony.nl), bluetooth
headset met open ear-principe zodat
omgevingsgeluiden hoorbaar blijven
€ 147,95 (aftershokz.com)



Jezelf een doel
stellen? Prima!
Maar leg de lat
niet te hoog

Dry fit top € 65,- (nike.nl),
reflecterende bodywarmer
€ 119,95, legging € 119,95
(rohnisch.com), bidon € 6,95
(reebok.nl), sporthorloge
met geavanceerde metingen
zoals grondcontacttijd en
balans € 299,99 (Tomtom via
runnersworld.nl)



WEES LIEF VOOR JE VOETEN (en voor je borsten)

DE JUISTE SCHOEN

Leuke hardloopkleding is goed voor je zelfvertrouwen, maar goede schoenen zijn écht belangrijk. Waar moet je op letten?

PROFESSIONEEL ADVIES Iedere voet is anders. Ga naar een gespecialiseerde hardloopwinkel (Runnersworld, Runzday, All4running, de Hardloopwinkel) voor een loopanalyse.

COMFORTABEL Schoenen voor beginners moeten comfortabel zijn, een goede demping geven en zorgen voor stabiliteit.

MAATJE MEER Hardloopschoenen koop je meestal een maat groter dan normale schoenen. Door de warmte zet je voet uit tijdens het lopen, waardoor je meer ruimte nodig hebt.

MERK Het merk maakt niet veel uit, als je maar echte hardloopschoenen koopt en geen sneakers. Saucony, Asics en Brooks zijn merken waar veel beginners voor kiezen.

1000 KM Koop om de 1000 kilometer nieuwe hardloopschoenen, dat is gemiddeld om de 2 à 2,5 jaar.

LAAT ZE NIET HANGEN

Een goede sport-bh is belangrijk als je gaat hardlopen. Zonder de juiste ondersteuning kan het borstweefsel onherstelbaar uitrekken. Waar moet je op letten?

HIGH-INTENSITY Je moet een bh hebben die geschikt is voor hardlopen, dus geen yoga- of pilates-bh. Kijk of er high-intensity op het kaartje staat.

SPRINGPROOF Spring in het pashokje op en neer, buig voorover en draai met je lichaam. Je borsten moeten goed op hun plek blijven.

ANTI-KNEL De bh mag nergens in je vel snijden. Zit hij bij het passen al strak, dan zit hij tijdens het lopen nog strakker.

IN DE CUP Hang voorover en schud je borsten goed in de bh; piepen ze er daarna aan de bovenkant uit, dan is de cupmaat te klein. Trekt de bh aan de achterkant omhoog, dan is de omvang te breed of de cup te klein.

OP Z'N PLEK Doe tijdens het passen je armen omhoog om te controleren of de bh niet omhoog kruipt.

JUIST ALS JE ONGESTELD BENT

Menstruatieklachten? De endorfine die je tijdens het rennen aanmaakt, werkt als pijnstillers en vijzelt je humeur op.

Ook vermoeidheid verdwijnt.

Bron: prorun.nl

OO, DIE OVERGANG

In de menopauze verandert een vrouwenlichaam. Je komt een paar kilo aan en je spiermassa neemt af. Hardlopen kan overgangsklachten verminderen. Bovendien helpt het om het cholesterol en de bloeddruk laag te houden.



Top € 34,95 (rohnisch.com), legging € 27,99 (hunkemoller.nl),
lichtgewicht sportschoen met dempende tussenzool € 149,99
(On via runnersworld.nl), zweetbandje € 8,99 per 2 (nike.nl)

ZIN GEKREGEN?
KIJK VOOR EEN GOED
TRAININGSSCHEMA OP
HARTSTICHTING.NL

“Tijdens het lopen borrelt de inspiratie vanzelf op”

Annemerel de Jongh (28) is vlogger én schrijver van *Live, love, run* en *Ik heb geen zin*. Ze blogt sinds 2003 voornamelijk over hardlopen.

“In 2003, ik was toen veertien jaar, ben ik gestart met bloggen. Drie jaar later begon ik met hardlopen. Ik had een trainingsschema gevonden in een tijdschrift met als einddoel dertien minuten achter elkaar hardlopen. Binnen twee weken had ik dat doel bereikt, veel te snel. Ik kreeg een blessure aan mijn schenen en moest rust nemen. In november 2011 kwam het keerpunt. Ik had een halve marathon gelopen, puur op adrenaline en motivatie, en had weer een blessure. Toen ben ik het anders gaan aanpakken; rustiger, volgens een officieel trainingsschema. Ik heb nu tien marathons gelopen, waarvan vier keer die in New York en onlangs die van Boston. Doordat ik over hardlopen ben gaan schrijven, is het onderdeel van mijn werk geworden. Tijdens het lopen borrelt de inspiratie vanzelf op. Als ik weet dat 's middags de zon gaat schijnen, plan ik het zo dat ik vrij ben om te gaan lopen. Hardlopen is voor mij vrijheid, ik ben van niets of niemand afhankelijk.”

TIPS VAN ANNEMEREL

- Stel een doel, maar leg de lat niet te hoog. Dus niet: ik ga een marathon lopen. Maar: over drie maanden loop ik vijf kilometer achter elkaar.
- Houd op met excuses verzinnen. Trek die schoenen gewoon aan en ga naar buiten.

“Ik hield het vol dankzij mijn goede basisconditie”

Nicole Buch (50) is televisieproducent en presentatrice.

“Toen mijn man Menno net was overleden, liep ik elke dag een uur. Door de cadans van het lopen krijg ik ruimte in mijn hoofd, het is verslavend. Ik reis veel en dan zitten mijn loopschoenen standaard in mijn tas. Zodra ik 's morgens uit bed stap, doe ik ze aan, het maakt niet uit waar ik ben. Ik moet bekennen dat ik wel een beetje doorgeslagen ben. Want een marathon lopen was nooit mijn ambitie, maar toen ik werd gevraagd om mee te lopen voor Stichting Semmy, voor kinderen met hersenstamkanker, zei ik meteen ja. Helaas viel ik in mei van een paard en kneusde mijn bekken. Daardoor lag de marathontraining stil. Vervolgens stond deelname aan Expeditie Robinson in mijn agenda. Dat was best pittig, maar ik heb het volgehouden dankzij mijn goede basisconditie. Na de zomer, eind juli, heb ik de marathontraining weer opgepakt. Ik heb me aan de schema's gehouden en heb de marathon van New York fit kunnen uitlopen.”

TIPS VAN NICOLE

- Begin met een goed trainingsschema, kijk bijvoorbeeld op hartstichting.nl.
- Stel jezelf een doel. Wil je fitter worden of wil je afvallen? Dan moet je ook op je voeding gaan letten.
- Maak het jezelf niet te zwaar, het leven is er om gevierd te worden. Wees zuinig op je lijf.

APPS DIE HELPEN

strava.com is een soort Instagram voor atleten. Je houdt jezelf en je netwerk op de hoogte van je loopjes, je prestaties en foto's.

Spotify. De runnerfunctie stelt een playlist voor je samen.

LibelleLoopt op Facebook, voor tips & trics, om ervaringen te delen en leuke hardloopprijzen te winnen.

Nike Training Club heeft work-outs van 5 tot 45 minuten voor beginnende, gevorderde en zeer ervaren lopers.

hardlopen.nl met trainingsschema's voor 3, 5 en 10 km.

Sweater € 79,95 (adidas.nl),
legging € 59,95 (mkbmshop.
com), sportschoenen € 140,-
(newbalance.com)



Als je hardloopt,
voel je de vrijheid