

Vliegende start

Misschien hoor jij bij de groep enthousiaste nieuwe lopers van 2009. Eind vorig jaar nam je je voor dat je nu echt iets zou gaan doen aan je manier van leven. Liefst iets gezonder en hopelijk over een tijdje ook iets lichter. Je begon aan een vliegende start en je hebt inmiddels twee keer gerend. Als je steeds aan het einde van de straat al buiten adem was en jezelf vertwijfeld afvraagt hoe het nu verder moet is dit verhaal voor jou.

Geen enkele paardenliefhebber zal een paard van stal halen er op gaan zitten en er dan direct in volle galop van door gaan. Mijn buurjongen stuift ondanks de kou, 's morgens vroeg vol gas met zijn brommertje de straat uit. Hij moet opvallend vaak reparaties aan het arme ding uitvoeren. Of het gebruik van een mixer. Daar zit meestal een aantal standen op zodat je in stand 1 rustig kunt beginnen met het kloppen van de slagroom.

Veel beginnende lopers lopen in mixerstand 3. En in tegenstelling tot het brommertje van mijn buurjongen heeft jouw lichaam zo zijn of haar methodes om te zorgen dat je jezelf niet direct stuk loopt. Je raakt buiten adem, je voelt je misselijk en het wordt zwart voor je ogen. Geen wonder dat op die manier hardlopen erg vervelend is.

Gelukkig is er helemaal niks engs aan de hand, je zult wel moeten onderzoeken wat jouw stand 1 is. Wanneer je het juiste rustige tempo loopt dan kun je nog praten. Een ja en nee gesprek is in dit geval niet genoeg. Als je in staat bent om zonder naar adem te happen rustig een paar woorden te wisselen dan heb je het juiste tempo te pakken. Zo kun je in ieder geval elegant de straat uitlopen en ben je alweer een paar 100 meter verder. Hou dit vol zo lang je dit zonder buiten adem te raken kunt doen. Voor de ene loper duurt dit een minuut, een ander zal 2 of 3 minuten. Vervolgens wandel je stevig door. Na ongeveer twee minuten heeft je lichaam voldoende kunnen uitrusten. Dan kun je weer gaan rennen, herhaal de afstand die je de eerste keer liep. Meestal gaat het de tweede of derde keer beter, je lichaam zal zich tijdens het lopen al aanpassen aan het hardlopen.

Als je graag een richtlijn op papier gebruikt kies dan een beginnersschema uit dat start met een minutenopbouw dat past bij wat je op bovenstaande manier heb getest. Loop je liever op gevoel, gebruik dan steeds de praattest en ga wandelen wanneer je adem te kort komt. Meer is in het begin niet beter! Loop de eerste maand niet vaker dan één tot twee keer per week, daarna kun je dit langzaam maar zeker uitbouwen.

Niets is stoerder dan op de terugweg het laatste stuk de straat door naar huis in volle vaart te lopen. Weersta de verleiding en wandel het laatste stuk. Op die manier verklein je de kans op spierpijn en stijfheid. Doe bij de voordeur een paar rek- en strekoefeningen. Rek rustig kuitspieren, achillespees en bovenbenen.

Schrijf in een web-log of in een schriftje op wat je voor training hebt gedaan. Wat ging goed, wat viel tegen? Hoe was het weer? Het is heel motiverend om het lijstje met je hardlooptrainingen langzaam maar zeker te zien groeien. Hou je tot het voorjaar aan mixerstand 1, als dat lukt galoppeer je in het voorjaar fitter dan ooit over het strand.

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.web-log.nl