

SEPTEMBER HARDLOOPMAAND

(weer) beginnen met hardlopen

Nu geleidelijk aan de vakanties gevierd zijn en school en werk weer zijn begonnen, komt voor veel mensen ook weer de tijd om de hardloopschoenen uit de kast te trekken en het bos of park te gebruiken voor een lekker rondje hardlopen.

RISICO'S

Toch zitten er risico's aan sport. Niet zozeer aan het sporten zelf, maar wel aan de manier waarop we beginnen en onze activiteiten uitbreiden. Voor ervaren hardlopers en trimmers ligt dit anders dan voor de Start-to-runners. ERVAREN LOPERS kunnen vrij makkelijk hun sport weer oppakken na een aantal weken rust. Toch is er een gevaar. Ze zullen niet zo snel buiten adem raken, maar de spieren en gewrichten zijn de belasting van dat rennen flink ontwend. Het is belangrijk de eerste paar keer niet te veel te doen. Wil je de omvang van de training veilig uitbreiden dan kan je ongeveer 10% per week opbouwen. Dat betekent dat wanneer je 2x per week 20 minuten hardloopt (40 minuten totaal), je de week daarna ongeveer 44 minuten mag lopen, bijvoorbeeld 1x 20 minuten en 1x 24 minuten. Het lichaam krijgt dan de tijd zich aan te passen aan de zware loopbelasting.

Voor BEGINNENDE LOPERS is de overgang van niet lopen naar hardlopen vaak erg groot. Ieder jaar zijn er weer een behoorlijk aantal mensen dat met overbelastingklachten het lopen moet staken. Best zonde, want het blijft natuurlijk een leuke en gezellige bezigheid. Om je goed voor te bereiden kan het een goed idee zijn om voorafgaande aan het hardlopen eerst een aantal weken flink te wandelen, zodat de benen, hart en longen alvast wennen aan belasting. De overgang naar hardlopen is dan eenvoudiger te maken en blessures zullen minder of minder erg optreden.

Natuurlijk kan je niet alles voorkomen in het leven. Blessures kan je altijd oplopen. Het is belangrijk om je dan te laten voorlichten door iemand die daar echt verstand van heeft. Dat kan de (sport)fysiotherapeut of (sport)arts zijn, maar ook een ervaren trainer of sportmasseur. Pas op met Google, want daar is iedereen deskundig. Mocht je een blessure hebben of juist willen voorkomen, bel ons gerust. Veel loopplezier dit seizoen.

Menno van Lieshout, MSPT – NVFS-Sportfysiotherapeut©, Romerkerkweg 26 te Beverwijk