

## **Praktische tips voor beginners**

### **1. Leer goed adem te halen**

Dit betekent dat je een goede buikademhaling onder de knie moet zien te krijgen. Oefen met een boek op je buik terwijl je plat op de grond ligt. Besteedt er ook aandacht tijdens het hardlopen aan. Na ongeveer 2 maanden kun je gedachteloos tijdens het hardlopen een goede buikademhaling volhouden.

### **2. Train samen of in een groep**

Trainen met een maatje of in een groep motiveert en stimuleert. Zoek een maatje die ongeveer hetzelfde tempo als jij loopt of zoek een loopgroep/atletiekvereniging.

### **3. Kies goede en veilige looproutes**

- Loop tegen het verkeer in
- Kijk naar het andere verkeer en luister naar verkeer dat van achteren komt
- Kies minder drukke wegen of fietspaden
- Pas op met in het donker hardlopen
- Zorg dat je goed zichtbaar bent en draag 's avonds een reflectiehesje

### **4. Stretch regelmatig en pak beginnen blessures adequaat aan**

Flexibiliteit is erg belangrijk om blessures te voorkomen. Selecteer een aantal oefeningen die je regelmatig uitvoert. Maak het jezelf niet moeilijk: een paar keer in de week 3 á 5 minuten stretchen is een goed begin. Beginnend pijntje? Sla er de 'Blessure-wetten' nog eens op na en onderneem actie.

### **5. Eet normaal**

Als hardloper hoef je geen speciaal dieet te volgen. Het omgekeerde geldt ook: pas op met zeer strikt diëten wanneer je hardloopt. Je lichaam heeft energie nodig om de inspanning te kunnen leveren.

### **6. Zorg voor voldoende slaap**

Gemiddeld heb je per nacht 7 tot 8 uur slaap nodig. Wanneer je intensief sport, heb je meer slaap nodig. Plan deze extra slaaptijd in.

### **7. Beter een korte training dan geen training**

Hardlopen is beter dan niet hardlopen. Ook als je maar 10 minuten de tijd hebt: een klein rondje is altijd beter dan geen rondje! Het levert je gegarandeerd een voldaan gevoel op!

### **8. Laat het hardlopen geen stress-factor worden**

Hard werken en goed hardlopen gaan slecht samen. Doe op een dag van hard werken een lichte training en maak je niet druk om het feit 'dat het niet gaat'. Dat is logisch en leer daarmee om te gaan.

### **9. Maak een goed plan**

Wat wil je gaan bereiken? Wat is je doel? Hoe ga je dit bereiken? Zet het op papier en ga ermee aan de slag. Een goede trainer of coach kan je hierbij ondersteunen en begeleiden.

### **10. Geniet**

Hardlopen is leuk. Hardlopen is mooi. Hardlopen om lekker er even uit te zijn. Geniet van het hardlopen, ook als het een dagje wat minder gaat. Leer om te gaan met de ups & downs waar iedere (startende) hardloper mee te maken krijgt.