



Hardlopen zonder blessures? Je logboek is je beste coach

De belangrijkste training is altijd de volgende

Wanneer je begint met hardlopen – of na een pauze weer start – wil je vooral één ding: blessurevrij blijven hardlopen. Dat lukt het best wanneer je leert goed te reageren op signalen van je lichaam. Een handig hulpmiddel daarbij is een trainingslogboek: bijvoorbeeld in een agenda, schriftje of app.

In deze folder vind je een aantal basistips om verantwoord en met plezier te blijven hardlopen.

1

Maak een plan

Noteer in je trainingslogboek wat je de komende week gaat doen:

- data • afstand • tijd • type training

Lees vóór je vertrekt nog even wat je voor die dag hebt gepland.

Zo begin je elke training met een duidelijk plan.

2

Evaluatie

Stel jezelf na afloop van de training de nodige vragen om te begrijpen wat er tijdens de training is gebeurd.

- Hoe voelde het lopen aan?
- Kon je de trainingsinspanning goed aan?
- Waren er signalen van vermoeidheid, stijfheid of pijn?

Probeer waar nodig een mogelijke oorzaak te vinden.

Je had dat pijntje niet toen je begon. Wanneer ontstond dat gevoel?

Heb je een idee waardoor het ontstond of voelde je het soms al aankomen? Geef jezelf een compliment als de training volledig naar wens verliep. Ga dan vooral zo door!

Onthoud: Teruglezen helpt

Het echte leren zit vaak niet alleen in het opschrijven, maar vooral in het teruglezen. Door je trainingslogboek regelmatig door te nemen zie je hoe je lichaam reageerde en wat goed werkte – of juist niet. Zo worden patronen zichtbaar en voorkom je dat je steeds dezelfde fouten maakt.

De belangrijkste training is altijd de volgende.

3

Reageer

Geeft je lichaam een signaal van vermoeidheid, stijfheid of pijn? Pas dan meteen je volgende training aan. Bijvoorbeeld:

- warming-up aanpassen
- rustiger lopen
- korte wandelpauzes inlassen
- de training verkorten
- van ondergrond veranderen
- een oefening toevoegen die kan helpen

Noteer de aanpassing in je trainingslogboek meteen bij je volgende training als actiepoint en evalueer daarna weer hoe het ging. Pas zo nodig opnieuw aan.

Geef je lichaam de tijd om actief te kunnen herstellen.

4

Herhaal

Je merkt signalen op:

- pas de training meteen aan;
- blijf duidelijk binnen je belastbaarheid;
- herhaal wat goed werkt.

Door signalen waar te nemen, je training aan te passen en dat te herhalen, leert je lichaam stap voor stap wat voor jou werkt en voorkomt je overbelastingsblessures.

Hoe meer praktijkervaring je krijgt, hoe beter je weet wat voor jou werkt.

Blessures voorkomen is makkelijker dan ervan herstellen.

Pas je training daarom meteen aan zodra je een vorm van pijn gewaarwordt. Zo kun je overbelastingsblessures voorkomen die het plezier in hardlopen vergallen.



**Plezierig hardlopen is wanneer elke pas
vanzelf blijft overgaan in de volgende.
Gun jezelf de tijd om dat te kunnen ervaren.**

Waldenlaan 114B
1093NH Amsterdam

Tel: (020) 463 57 71
E-mail: info@run-inn.nl

www.run-inn.nl

© Harry Honselaar