

Praktische Info - Start2Run Lint

Het loopschema is zo opgesteld dat je gaat lopen op donderdag, zaterdag en maandag. Je kan eventueel zelf andere data kiezen die je persoonlijk beter liggen, maar hou toch altijd het principe aan om trainingsdag altijd af te wisselen met een rustdag. Ga zeker geen verloren trainingen compenseren door er meerdere per dag te doen, of langer te lopen dan voorzien: je kan dan beter een training overslaan. Anders vergroot de kans op blessures: ook al ben je conditioneel OK, je spieren/pezen hebben tijd nodig om te wennen aan de beweging en de belasting. Het is dus de bedoeling de trainingsbelasting geleidelijk aan op te voeren, gespreid over 3 trainingen per week.

Belangrijk: volg je eigen tempo. Snelheid is niet van tel, kies een tempo wat je ligt, en wat je kan volhouden. Het doel is om 5km/10km te kunnen lopen, niet om snel te kunnen lopen.

Er is ook een Facebook-groep van Start2Run Lint:

<https://www.facebook.com/groups/699330910210889/?fref=ts>. Wie zin heeft kan zich hier lid van maken. Zo kan je elkaar inlichten over je prestaties en elkaar motiveren, of vragen stellen. Wie graag lid wil worden, zoekt op Facebook de groep 'Start2Run Lint' op, en klikt rechts op 'lid worden'.

Wie graag met zijn smartphone de individuele trainingen wil begeleiden, HIIT interval training is een handige app die je kan gebruiken om de trainingsonderdelen aan te geven.

We geven nog graag een aantal belangrijke tips mee:

1. Ga alleen op pad: de overheid adviseert om contact met anderen zoveel mogelijk te vermijden en minimaal 1,5 meter afstand te houden. Tijdens het hardlopen mag dat zelfs nog wat ruimer worden genomen, want door versnelde ademhaling tijdens inspanning is er meer luchtverplaatsing en daardoor een groter besmettingsrisico. De komende tijd kun je trainingen dus het best alleen afwerken. Mocht je toch samen gaan trainen, blijf dan op gepaste afstand van elkaar en laat die goedbedoelde high five achterwege.

2. Train niet te zwaar. Het immuunsysteem houdt ziekteverwekkers op afstand. Wanneer een lichaam zwaar wordt belast, verzwakt het immuunsysteem en word je vatbaarder voor virussen. Met het coronavirus in de lucht kan extreme inspanning (lange duurloop of pittige intervaltraining) het beste vermeden worden. Lichte activiteit heeft daarentegen een positieve invloed op de werking van het immuunsysteem. De hartslag kan een goede indicatie geven over de intensiteit van een training.

3. Eet gezond. Om weerstand te houden, is het goed om gezond te eten. In groenten en fruit zitten veel vitamines en mineralen die het immuunsysteem versterken en het lichaam helpen infecties te bestrijden. Met name vitamine D, vitamine E, zink en selenium hebben een positief effect op de

weerstand. Slik eventueel een voedingssupplement om voldoende binnen te krijgen. Suiker kun je beter laten staan, want dit maakt je juist vatbaarder voor ziekte.

4. Slaap voldoende. De makkelijkste manier om te zorgen voor een goed werkend immuunsysteem is misschien wel voldoende slaap. Bij slaapttekort is het immuunsysteem minder actief, waardoor de kans groter is dat een virus vat op je lichaam krijgt. Hoeveel slaap precies nodig is, verschilt per persoon, 7 tot 9 uur per nacht zou voldoende moeten zijn.

5. Check jezelf. Heb je last van verkoudheids- of griepverschijnselen, sla je hardlooptraining dan over. Je lichaam heeft energie nodig om te herstellen. Hardlopen kan het immuunsysteem juist verder uitputten, waardoor het meer tijd kost om het virus te overwinnen. Bij twijfel: contacteer je huisarts.

Verzekering

Opgelet, er is geen verzekering voorzien. Enkel tijdens de 'normale' versie van de Suikeren Loop (9 juli->19 september 2020) is er een verzekering voorzien voor elke deelnemer. Je bent dus zelf verantwoordelijk voor een eventueel ongeval/kwetsuur.

<https://trooper.be/suikerenloopleftint>

Via Trooper kan je ons gratis en voor niets steunen met je online aankopen, neem dus zeker een kijkje op <https://trooper.be/suikerenloopleftint> om te zien of jouw favoriete webwinkel erbij staat!

Op die manier krijgen wij een percentje op uw aankopen zonder dat u er zelf meer voor betaald! Hoe cool is dat? Shop bij Coolblue, Torfs, Hema, Aliexpress, Collishop, Bart Smit, Fun, E5, JBC, Krefel, Blokker, Pizza Hut, Leen Bakker, Morres, en vele anderen!

Allen daarheen dus! Steun nu ook heel makkelijk onze vereniging door je online shoppen te starten bij onze trooperpagina.

Bedankt om aan ons te denken!

Opwarming/stretch-oefeningen:

Hoe moet je deze oefeningen uitvoeren?

- Duur: 15 tot 30 sec. / 15 sec. rust / enkele keren herhalen.

- Voordat je begint met de oefeningen loop of wandel je een minuut of twee, drie rustig in om de spieren op temperatuur te brengen.
- Tijdens het uitvoeren van de oefeningen mag je geen pijn voelen.
- Zorg er voor dat je de oefeningen juist uitvoert. Wees kritisch op je houding.

Hieronder in willekeurige volgorde een overzicht van de belangrijkste opwarmingsoefeningen:

- Armzwaaien

Armen ontspannen naar voren en achteren zwaaien. Hierbij kan je ook rustig wandelen.

- Draaien met je heupen

Begin houding: sta in een lichte spreidstand met de handen in de zij. Draai met de heupen langzaam grote cirkels. De schouders en hoofd blijven daarbij zoveel mogelijk op hun plaats.

- Draaien met je schouders (1)

Begin houding: sta in een lichte spreidstand. Draai je afwisselend rechts- en linksom. Wanneer je rechtsom draait kijk je rechterarm (die gestrekt is) zoveel mogelijk na. De hand van je linkerarm bevinden zich bij je rechter schouder.

- Draaien met je schouders (2)

Begin houding: sta in een flinke spreidstand. Afwisselend raak je met je rechter hand je linker voet aan (en andersom). De andere arm wijst naar boven en probeer je zoveel mogelijk na te kijken.

- Draaien met je hoofd

Begin houding: sta in een lichte spreidstand. Maak kleine cirkeltjes met je hoofd. Van je ene schouder naar je andere en via je borst weer terug. Doe de oefening niet te lang, omdat je mogelijk wat duizelig kunt worden. Vijf keer links en vijf keer rechts is voldoende.

- Hakkenbillen of hielaanslag

Oefening waarbij je tijdens het uitvoeren van de loopbeweging steeds een bil aanraakt met de hak van de schoen. Probeer je bovenlichaam rechtop te houden bij het uitvoeren van de oefening. Je armen hangen langs het lichaam.

Voor variatie kan je ook afwisselend 2 x rechts en daarna 2 x links doen.

Of 2 x rechts, 1 x links (en andersom).

- Knieheffen

Tijdens een rustige looppas hef je regelmatig afwisselt je linker en rechterknie op tot een hoek van 90 graden. Bij het neerkomen maken je voorvoeten als eerste contact met de grond.

Probeer je bovenlichaam rechtop te houden bij het uitvoeren van de oefening.

- Dribbelen

Bij het dribbelen is je looptempo heel rustig en maak je hierbij kleine stapjes. De voeten wikkel je overdreven goed af.

- Huppelen

Ongeveer dezelfde oefening als vorige (dribbelen) alleen je bovenbenen hef je iets meer op.

Cooldown

Hoe moet je deze oefeningen uitvoeren?

- Wandel of loop eerst enkele minuten uit na een loopfase
- Doe de oefeningen direct na het uitlopen/wandelen
- Duur: 15 tot 30 sec. / 15 sec. rust / enkele keren herhalen.
- Tijdens het uitvoeren van de oefeningen mag je geen pijn voelen.
- Zorg er voor dat je de oefeningen juist uitvoert. Wees kritisch op je houding.

Hieronder in willekeurige volgorde een overzicht van de belangrijkste cooldown-oefeningen:

- Schouderoefening:

Houd je armen achter je rug en sla je handen in elkaar, hef vervolgens je armen omhoog tot je een lichte "stretching" voelt. Het gevoel dat je armen uitrekken.

Houd vervolgens de schouders ontspannen omlaag.

Hef daarna de armen boven het hoofd en sla je handen in elkaar. Duw de armen daarna ietwat achteruit, tot je terug een strekkend gevoel verkrijgt.

- Kuiten:

Plaats één been voor het andere. Leun op het voorste been. Strek het achterste been, maar houd de hiel van het achterste been terwijl op de grond.

Herhaal de oefening ook met het andere been.

- Bovenbenen:

Hef de hiel van uw linkerbeen langs achter tot op heuphoogte (of zo hoog mogelijk), houd uw voet vervolgens vast met uw linkerhand.

Tip: Gebruik eventueel een muur, stoel of hek om uw evenwicht te bewaren.

Herhaal deze oefening ook met het andere been en de andere hand.

- Totaalstretching:

Ga op de tenen (of op uw 'tippen', zoals sommigen het ook durven noemen) staan en strek de armen zo hoog mogelijk boven het hoofd.