

Waarom joggen?

Joggen is de meest efficiënte manier om hart, bloedvaten en longen in een optimale conditie te brengen en je tevens te wapenen tegen gezondheidsrisico's zoals hoge bloeddruk en overgewicht. Wanneer je driemaal per week 30 minuten gaat joggen, zal je vlug een uitstekende fitheid ervaren. Meermaals oefenen per week is veel beter dan eenmaal per week een langere periode. Geen enkele andere sport geeft je na zo weinig tijd zoveel trainingseffect.

Er zijn weinig activiteiten die sneller of meer calorieën verbranden dan lopen. Voor vetverbranding is het veel beter lang en traag te lopen dan stukken snel te spurten, afgewisseld met stappen. Joggen kan (bijna) iedereen en het is een ideale gezinssport.

Tips voor beginnende joggers

Hoe joggen?

Iedere jogger heeft zijn eigen loopstijl. Probeer zo natuurlijk mogelijk te bewegen (armen en benen) en boots niet de stijl van een atleet na. Raak tijdens het joggen de grond eerst met de hiel, dan afrollen tot op de tenen. Loop met gebogen ellebogen langs het lichaam en hou je handen los, zonder vuisten te maken. Zwaai niet overdreven met de armen maar hou ze ook niet onbeweeglijk naast de borst.

Waar joggen?

Een verende kunststof is ideaal voor beginners en is goed om kwetsuren te vermijden. Helaas heeft niet iedereen de mogelijkheid om hierop te oefenen. Je kiest dan best voor een niet-verharde ondergrond zoals hard zand, gras of bosgrond. Asphalt en beton zijn minder aan te raden maar wel beter dan een te zachte en oneffen grond (bv. mul zand). Lopen in de stad op het spitsuur, in de directe omgeving van vervuilende industrieën of van het drukke verkeer is ook niet ideaal vanwege de vuile lucht die je zo inademt. Zorg voor variatie in je loopcircuit, zodat het geen vervelende routine wordt.

Hoe snel joggen?

Een vaak voorkomende fout van beginnende joggers is dat ze veel te snel lopen. Daardoor gaat het hart te snel kloppen en kom je in een weerstandsfase terecht. De bedoeling van joggen is je uithouding verbeteren. Traag lopen is dan ook de boodschap. De 'praattest' kan je hierbij helpen. Je loopt in uithouding als je een normaal gesprek kan voeren met een trainingspartner zonder dat je daarbij naar lucht moet happen.

Iets ingewikkelder om de juiste snelheid te controleren, is je hartslag meten. Iedereen heeft een maximale hartslag, die van persoon tot persoon verschilt. Ruw geschat komt die overeen met 220 min je leeftijd. Iemand van 40 jaar heeft dus een maximale hartslag van 180. Je trainingshartslag is ongeveer 70 % van je maximale hartslag. Voor iemand van 40 jaar is dat dus $220 - 40 = 180 \times 70 \% = 126$. Een eenvoudiger berekening voor de trainingshartslag, maar iets minder precies, is 160 verminderen met je leeftijd. Voor een 40-jarige is dat dan $160 - 40 = 120$.

Deze persoon traint dus het best met een polsslag van ongeveer 120 slagen per minuut.

Een goede raad: loop liever lang en traag, want niet de afgelegde afstand of snelheid telt, maar wel de tijdsduur en de hartfrequentie.

Hoe lang joggen?



Naast te snel willen lopen, is in het begin veel te lang willen lopen ook een veel voorkomende fout van beginnende joggers. Volg stipt een trainingsschema voor beginners. Na 10 weken ben je dan in staat om 5 kilometer te joggen zonder te wandelen. Joggen moet progressief opgebouwd worden om de pezen, gewrichten en spieren te laten wennen aan de nieuwe sportgewoonte. Daarom voorzien de trainingsschema's na elke training één of twee rustdagen.

Zijn loopschoenen noodzakelijk?

Loop niet op versleten tennis-, volley- of basketschoenen. Het nut van goede loopschoenen is bewezen en het beschermt je tegen mogelijke blessures. Schoenen zijn ongeveer het enige materiaal waarin je moet investeren als je wil joggen.

Voeding

Het ideale joggersdieet komt overeen met een gezonde en evenwichtige voeding en moet vooral voldoende koolhydraten bevatten. Probeer niet te veel te snoepen. Eet minstens drie keer per dag en sla zeker geen maaltijden over. Probeer 2 tot 3 uur voor je training te eten. Drink voldoende, zeker als het warm is. Drink zeker ook na het lopen, bij voorkeur water, ook al heb je geen dorstgevoel.

Trainingsschema voor beginners: 10 weken

L = lopen

W = wandelen

Week 1

- Dag 1: 1' L, 1' W, 1' L, 1' W, 2' L, 2' W, 2' L, 2' W, 3' L, 3' W 18 minuten
- Dag 2: rustdag
- Dag 3: 1' L, 1' W, 2' L, 2' W, 3' L, 3' W, 3' L, 3' W 18 minuten
- Dag 4: rustdag
- Dag 5: 2' L, 2' W, 2' L, 2' W, 3' L, 3' W, 3' L, 3' W 20 minuten
- Dag 6 en 7: rustdag

Week 2

- Dag 1: 2' L, 2' W, 2' L, 2' W, 3' L, 3' W, 3' L, 3' W 20 minuten
- Dag 2: rustdag
- Dag 3: 3' L, 3' W, 3' L, 3' W, 3' L, 3' W 18 minuten
- Dag 4: rustdag
- Dag 5: 2' L, 2' W, 3' L, 3' W, 3' L, 3' W, 3' L, 3' W 22 minuten
- Dag 6 en 7: rustdag

Week 3 en 4

- Dag 1: 2' L, 2' W, 3' L, 3' W, 3' L, 3' W, 3' L, 3' W 22 minuten
- Dag 2: rustdag
- Dag 3: 2' L, 2' W, 2' L, 1' W, 2' L, 1' W, 2' L, 1' W, 2' L, 1' W, 2' L, 1' W, 2' L, 1' W, 2' L, 1' W, 2' L, 1' W 25 minuten
- Dag 4: rustdag
- Dag 5: 2' L, 2' W, 4' L, 3' W, 4' L, 3' W, 5' L, 1' W 24 minuten
- Dag 6 en 7: rustdag



Week 5 en 6

- Dag 1: 3' L, 2' W, 5' L, 3' W, 5' L, 3' W, 5' L, 2' W 28 minuten
- Dag 2: rustdag
- Dag 3: 2' L, 1' W, 3' L, 2' W, 6' L, 2' W, 6' L, 2' W, 6' L, 2' W 32 minuten
- Dag 4: rustdag
- Dag 5: 4' L, 2' W, 5' L, 2' W, 6' L, 2' W, 7' L, 2' W 30 minuten
- Dag 6 en 7: rustdag

Week 7, 8 en 9

- Dag 1: 4' L, 1' W, 4' L, 1' W, 4' L, 1' W, 4' L, 1' W, 5' L, 1' W, 5' L, 1' W 32 minuten
- Dag 2: rustdag
- Dag 3: 8' L, 1' W, 8' L, 1' W, 8' L, 1' W, 8' L 35 minuten
- Dag 4: rustdag
- Dag 5: 14' L, 2' W, 18' L, 2' W 36 minuten
- Dag 6 en 7: rustdag

Week 10: Rustig voorbereiden op de grote dag!

- Dag 1: 10' L, 1' W, 10' L, 1' W, 10' L, 1' W 33 minuten
- Dag 2: rustdag
- Dag 3: 12' L, 1' W, 12' L, 1' W 26 minuten
- Dag 4 en 5: rustdag
- Dag 6: 6' L, 2' W 8 minuten
- Dag 7: De grote dag: test 5 km!

(Schema opgesteld door Mieke Boeckx, lerares lichamelijke opvoeding.)