BARIATRIEGROEPNEDERLAND

Hardloop e-book

STICHTING
BARIATRIEGROEP
NEDERLAND

23 JUNI 5 KM LOOP ROOSENDAAL

Hoi lezer,
Wat leuk! Jij hebt besloten om te gaan hardlopen of jij hebt interesse in deze vorm van beweging. In dit e-book ga je informatie en tips terugvinden, zodat jij kunt gaan starten met hardlopen. Ook een hardloopschema staat erin verwerkt. Jij hoeft alleen nog maar je veters te strikken en dan te gaan.
Heel veel succes en loopplezier.

Stichting Bariatriegroepnederland

STICHTING
BARIATRIEGROEP
NEDERLAND

Dit ebook is mede mogelijk gemaakt door WLSproducts, voordelige WLS vitaminen www.wlsproducts.nl

STROAP, chocoladecups hoog in eiwit en laag qua suikers
www.stroap.nl

WAAROM ZOU JE EIGNELIJK GAAN HARDLOPEN?

Eigenlijk is hardlopen een hele simpele sport, want naast schoenen en een outfit heb je er niks voor nodig. Je kunt het overal doen én wanneer je maar wilt. Dit zijn de voordelen die vele hardlopers benoemen. Daarnaast heeft hardlopen wetenschappelijk gezien ook een heleboel voordelen. Je krijgt een betere gezondheid, fitheid en een gelukkiger leven. Hardlopen is voor iedereen geschikt. Of je nu beginner of gevorderd bent.

Het versterkt je spieren en gewrichten

Hardlopen is goed voor veel verschillende spieren en gewrichten. Uiteraard versterkt het al je beenspieren, van hamstrings, tot kuiten en ook je bilspieren.
Je traint zelfs je hele kern (core) tijdens het hardlopen.
Wist je dat hardlopen ook ontstekingsremmend werkt en hardlopers minder kans hebben op artrose.

Goede conditie
Wil jij een betere conditie en uithoudingsvermogen, dan is hardlopen een goede sport om mee te beginnen. Doordat je met hardlopen snel jouw conditie verbetert, wordt jouw hartspier sterker. Dit resulteert in meer capaciteit om zuurstof door jouw lichaam te pompen. Met andere woorden: “Hardlopen is goed voor jouw hart en jouw bloedvaten.”

Afvallen
Met hardlopen train je vooral je conditie. Maar om af te vallen of stabiel op gewicht te blijven helpt hardlopen je door regelmatig te trainen (gemiddeld drie keer per week).

Tegen cholesterol
Hardlopen heeft een positieve invloed op onze vetstofwisseling. Regelmatig trainen, drie keer per week een half uur, zorgt ervoor dat het goede cholesterol toeneemt en de slechte cholesterol afneemt. Sowieso gaat ook je spijsvertering erop vooruit en wordt je schildklier gestimuleerd.

Goed voor je humeur
Lopers weten dat een krachtige run ze onmiddellijk opgewekter laat voelen en gelukkiger maakt. Het effect staat officieel bekend als de “Runners High‘‘. Dat is een gevoel waardoor je heel blij wordt en zelfs door zou willen gaan. Dit ontstaat door het stofje endorfine, wat vrij komt wanneer je sport.

Beter slapen
Er is niets beter dan fit wakker worden na een goede nachtrust. Regelmatig een rondje hardlopen heeft een positief effect op jouw nachtrust.

Minder stress
Na een lange, drukke dag is hardlopen de ultieme activiteit om stress te verminderen. Tijdens het rennen kun je namelijk heel goed je hoofd even leeg maken en alles vergeten wat er die dag is gebeurd.

Wat nu als je net een maagverkleining hebt en nog overgewicht met je meedraagt, kun je dan ook starten met hardlopen?

1. Ja, natuurlijk kun je met overgewicht starten met hardlopen. Het is zelfs super gezond om hier al mee te starten als je in het begin van je traject staat.
2. Laat je lichaam wennen aan de belasting. Begin eerst met stevig doorwandelen voor je start met hardlopen.
3. Wanneer je al gewend bent om 30 minuten stevig door te wandelen kun je volgens schema starten met hardlopen.
4. Blijf het schema consequent volgen en binnen enkele weken loop jij 5 kilometer aan een stuk.
5. Bij medische klachten, complicaties of twijfel of het voor je geschikt is raadpleeg je huisarts of behandelend arts.

*** Wist je dat je minimaal 3 keer per week moet hardlopen om je conditie op te bouwen?**

*** Na een training gaat je lichaam aan de slag om te herstellen. Juist van deze rustperiode word je beter.**

*** Vermijd harde ondergrond zoals asfalt. Dit oppervlak kan te veel stress geven op je benen. Klachten aan de voet, scheen, knie of heup liggen dan op de loer.**

*** Loop op zachte paden, als dat mogelijk is.**

*** Vergeet je warming up voor de training en cooling down achteraf niet.**

SCHEMA SNELWANDELEN OPBOUW IN 5 WEKEN

Dit schema is geschikt voor als je voor het eerst start met hardlopen of nog veel overgewicht hebt waardoor je geen grote belasting op je spieren moet hebben.

Week 1: 5 min snelwandelen, 3 minuten lopen, 3 keer herhalen
Week 2: 8 minuten snelwandelen, 2 minuten lopen, 3 keer herhalen
Week 3: 10 minuten snelwandelen, 2 minuten lopen, 3 keer herhalen
Week 4: 15 minuten snelwandelen, 1 minuut lopen, 2 keer halen
Week 5: 30 minuten snelwandelen aan een stuk
Hierna kun je starten met het hardloopschema.

HARDLOOPSCHEMA OPBOUW IN 12 WEKEN

Week 1: 1 min lopen - 1 min wandelen, 4x 2 min lopen - 2 min wandelen 1 min lopen - 1 min wandelen
Week 2: 2x 1 min lopen - 1 min wandelen, 2x 3 min lopen - 3 min wandelen, 2x 2 min lopen - 2 min wandelen
Week 3: 2x 2 min lopen - 2 min wandelen, 4 min lopen - 3 min wandelen 2x 3 min lopen - 3 min wandelen
Week 4: 3 min lopen - 2 min wandelen, 2x 4 min lopen - 3 min wandelen 2x 3 min lopen - 2 min wandelen
Week 5: 4 min lopen - 3 min wandelen, 2x 5 min lopen - 3 min wandelen
4 lopen - 3 wandelen
Week 6: 5 min lopen - 2 min wandelen, 2x 7 min lopen - 2 min wandelen
5 min lopen - 2 min wandelen
Week 7: 8 min lopen - 2 min wandelen, 10 min lopen - 3 min wandelen 8 min lopen - 2 min wandelen
Week 8: 2x 11 min lopen - 2 min wandelen
Week 9: 2x 13 min lopen - 2 min wandelen, 8 min lopen - 1 min wandelen 5 min lopen - 1 min wandelen, 8 min lopen - 1 min wandelen
Week 10: 2x 15 min lopen - 2 min wandelen
Week 11 30 min lopen
Week 12 Lopen tot je de 5 km hebt behaald (30 à 45 minuten)

TIPS

Trots!
Hoe snel je loopt of hoe vaak? Het maakt niet uit. Het gaat erom dat je loopt en in beweging bent. Wees trots op elke training die jij afrondt.

Plannen
Zet elke training in je agenda en houd je aan je afspraken. Ook als het regent, trek je schoenen aan en ga.

Stop niet
Wanneer je eenmaal klaar bent met het schema, blijf dan drie keer per week trainen. Zo blijf jij je conditie opbouwen, anders breek je het weer heel snel af.

Doel
Stel een doel voor jezelf ! Bijvoorbeeld door je in te schrijven voor een run. Je kunt dan ergens naar toe werken. Vanuit de BGN doen wij met onze volgers mee aan een 5 km run zondag 23 juni in Roosendaal. Leuk als je meedoet!

TIPS

Pijn
Ga bij pijnklachten altijd naar de huisarts of fysio.
En loop niet door.

Schoenen
Het belangrijkste van je outfit is een goed paar hardloopschoenen met de juiste demping. Het beste kun je naar een hardloopwinkel gaan, zodat de schoenen op je loop worden afgestemd.

Chocolademelk
Drink binnen een half uur na je training een glas 0% chocolademelk. Dit is goed voor je herstel en je krijgt vocht en eiwitten binnen.

Snelheid
Focus je niet op je snelheid maar geniet van elke training en je omgeving. Snelheid bouw je later wel op.

Hardlopen en je voeding

Als je een rondje gaat hardlopen van circa 30 tot 40 minuten en je hebt tot een paar uur daarvoor niks meer gegeten, moet dat in de regel prima kunnen. Of als je gaat voor een rondje in de ochtend en de laatste maaltijd was de avond ervoor, moet dat ook prima gaan.

Advies is eigenlijk om je trainingen een beetje tussen en rond jouw normale maaltijden en snacks te plannen, zodat je niet iets extra's hoeft te eten. Ga trainen een uur na een eetmoment en neem achteraf een glas 0% chocolademelk. Hiermee kun je je eiwitten weer aanvullen.

Het is belangrijk om ongeveer 2 uur voordat je gaat hardlopen geen grote maaltijd meer te eten. Het verteren van voedsel vraagt om een constante aanvoer van zuurstof en bloed naar het maag-darmkanaal. Als je tegelijkertijd sport, vragen je spieren ook om zuurstof en bloed. Die 2 processen komen met elkaar in het gedrang, waardoor maagklachten kunnen ontstaan. Lopen op een nuchtere maag is overigens ook niet aan te raden. Daarom kun je het beste lopen ongeveer een uur na je eetmoment.

Drink voldoende

Door voor, na en eventueel tijdens het hardlopen voldoende te drinken, blijft je vochtniveau op peil. Als je te weinig drinkt, kunnen je prestaties achteruit gaan. Wat ‘voldoende’ is, dat hangt af van hoe intensief je sport en van de omgevingstemperatuur. Gemiddeld kun je 0,7 tot 1 liter per uur aanhouden. Als het warm is, is het extra belangrijk om genoeg te drinken. Wanneer jij nog in het opbouwschema zit of niet langer dan 30 tot 45 minuten loopt is het niet noodzakelijk om extra drinken mee te nemen voor onderweg.

WLSPRODUCTS EERSTE HULP BIJ HARDLOPEN

Bij WLSproducts vinden we beweging erg belangrijk voor een gezond leven met je maagverkleining. Onze producten dragen bij aan je gezondheid. Of het nu gaat om extra eiwitten of vitamines. Wij begrijpen wat je lichaam nodig heeft. We zijn zelf maagverkleiningspatienten en hebben al ruim 20 jaar ervaring in vitamines en supplementen rondom een bariatrische ingreep. **www.wlsproducts.nl**

Goed opneembare vorm van proteïne. Inhoud: 500 gram, 15 doseringen. Ideaal voor mensen met behoefte aan snelle opname, zoals sporters en mensen met een maagverkleining.

WPI Pure is een hoogwaardig eiwitproduct, waarvan de vetten en melksuikers verwijderd zijn. De structuur is zodanig (korte eiwitketens) dat het voor het lichaam, ook kort na een maag/darm operatie, gemakkelijk opneembaar is.

- **Voordelige maagverkleining multivitamine.**
- **Slechts 1 capsule per dag en lief voor je maag.**
- **Geen overdosering van vitamine B6; geschikt voor mensen met een teveel aan vitamine B6**
- **De enige met vitamine K2 in de formule.**
- **Inclusief een dagelijkse dosis ijzer, naar Amerikaanse richtlijnen (maar nog steeds lief voor je maag)**
- **Je zit niet vast aan een abonnement, maar bepaalt zelf of en wanneer je opnieuw bestelt**

MARIESKOOKWERELD EERSTE HULP BIJ HARDLOPEN

Gezonde voeding en beweging zijn essentieel voor een gezond leven met je maagverkleining. Marieskookwereld is al jaren een gezonde inspiratiebron voor je voeding. Speciaal gericht op datgeen wat je na een maagverkleining nodig hebt: Namelijk minder koolhydraten en vetten en meer eiwitten. **www.marieskookwereld.nl**

Het basisboek na je maagverkleining.

Een complete gids voor je dagelijkse gezonde inspiratie.

De kookbijbel

Alles wat je nodig hebt qua porties, houvast, ingrediënten en lekker eten. Gezond eten is een feestje!

3 KRACHTOEFENINGEN VOOR JE CORE(KERN)

Bij hardlopen is core stability een belangrijk onderdeel van je training. Het trainen van je core, het gebied rond je buikspieren, zorgt dat je stabieler bent tijdens het hardlopen. Dat maakt je sterker en verkleint de kans op blessures.

Superman

Met de superman oefening versterk je de rug- en buikspieren. Begin met je handen en knieën op de grond. Je handen ter hoogte van je schouders. Strek vervolgens je rechter arm naar voren en tegelijk je linker been naar achteren. Houd dit vijf seconden vast en ga dan weer terug naar je beginpositie. Steek nu je linker arm naar voren en je rechter been naar achteren. Herhaal deze oefening 3 x 12 keer.

Sit-ups

Ga op je rug liggen om de rechte buikspieren te trainen. Buig je knieën en houd je voeten recht op de grond. Kom rustig met je bovenlichaam omhoog richting je knieën. Houd je rug recht. Laat je bovenlichaam weer rustig zakken totdat je bijna de grond raakt. Zorg wel dat je spanning houdt op je buikspieren. Kom weer omhoog voor de tweede sit-up. Herhaal de oefening 3 x 12 keer.

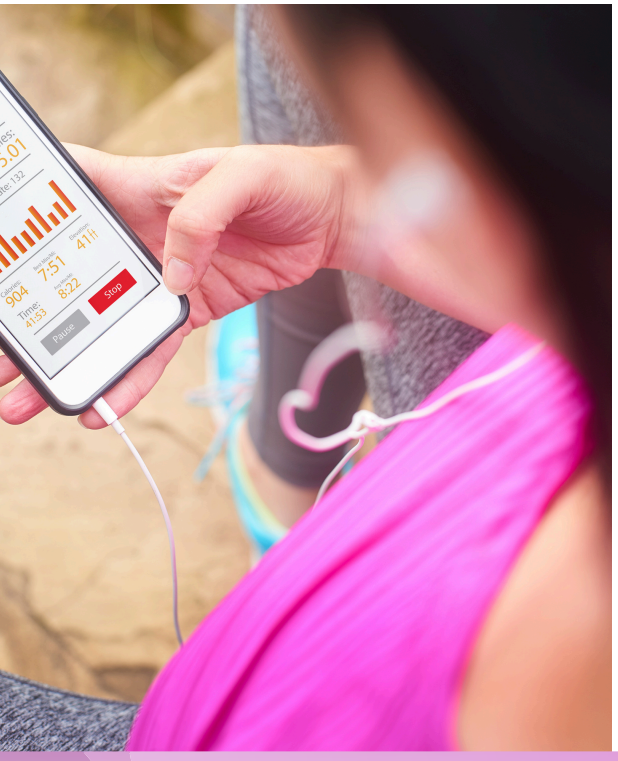
De brug

Ga op je rug liggen, met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond. Houd je rug in een neutrale positie, dat betekent dat je je rug niet buigt, maar ook niet tegen de vloer drukt. Vermijd dat je heupen kantelen. Span nu je buikspieren aan. Duw je heupen omhoog totdat ze op één schuine lijn liggen met je knieën en schouders. Houd vast. Toe aan wat variatie? Strek één been uit, terwijl de rest van je lichaam in dezelfde positie blijft, en breng gecontroleerd weer terug naar de grond. Wissel af per been.

Ervaringstip Gaby

Iets wat wij vaak tijdens het hardlopen willen doen is om ons te focussen op de snelheid. We willen alsmaar sneller gaan. Dit is leuk als je langer traint, maar hardlopen is een duursport en het gaat er vooral om dat jij de afstand volhoudt. Start daarom niet te snel. Hoe weet je of je te snel gaat? Wanneer je tijdens het hardlopen niet meer kunt praten dan moet jij je snelheid vertragen. Het is van belang, dat je een gesprek kunt voeren. Ik loop meestal alleen en zeg dan hardop een zin tegen mezelf om te kijken of ik in het juiste tempo loop.

Samen lopen of alleen?
Elke woensdag kun je samen trainen met lotgenoten in Eindhoven. Vanaf 9.30 uur en we verzamelen op de Sumatralaan, de parkeerplaats bij de Harbour Club.
Stuur een mailtje naar contact@bariatriegroepnederland.nl als je erbij wilt zijn.



Apps

Deze apps zijn geschikt voor je, wanneer je start met hardlopen.

- **Hardlopen met Evy**
https://www.hardlopenmetevy.nl/
Dit is een betaalde app 9,95 per jaar maar absoluut het geld waard! Er staan verschillende trainingsprogramma's in en tijdens de trainingen word je door Evy (stem) begeleid en ondersteund.

- **Runkeeper**
https://runkeeper.com/cms/
Met runkeeper houd je makkelijk bij hoe snel, waar en hoe ver je hebt gelopen. Ook geeft de app een overzicht van je trainingen per week, maand en jaar, zodat je inzicht hebt in je voortgang en trainingsintensiteit. Tijdens een training vertelt een stem je elke vijf minuten je tempo, afstand en tijd. Heb je een doel gesteld, dan kun je op basis daarvan versnellen of langzamer gaan lopen. Ook is het mogelijk om een hardloopschema te volgen en kun je jouw trainingen delen met andere gebruikers van Runkeeper.

-S**trava**
https://www.strava.com/
Dit is een populaire app onder de hardlopers. Je kunt trainingen delen en elkaar volgen. Ook zie je wie er sneller is dan jij op dezelfde route en word je op die manier uitgedaagd om de volgende training sneller af te leggen.

Als je wil hardlopen zonder telefoon, kan je muziek luisteren via een sporthorloge12. Een sporthorloge is multifunctioneel, want hij kan meteen allerlei hardloopfuncties meten. Een hardloophorloge zit prettig om je pols zonder dat je hier last van hebt. Je kan de resultaten makkelijk en snel bekijken tijdens het lopen. Indien je geen sporthorloge hebt, kun je niet naar muziek luisteren zonder dat je jouw telefoon meeneemt3. Wie echt probleemloos tijdens het hardlopen naar muziek wilt luisteren doet er goed aan een smartwatch met ingebouwde muziekspeler te kopen

READY, SET, GO!

Trek je sportschoenen aan, plan je trainingen in en begin gewoon. Je zult merken, dat het soms zwaar zal zijn en dat andere trainingen je weer gemakkelijk af zullen gaan. Het gaat erom, dat je het doet én dat je doorgaat. Zet hem op! Heb je vragen, wil je iets overleggen, dan mag je altijd een mailtje sturen naar contact@bariatriegroepnederland.nl

Sportieve groet,
Gaby en team Bariatriegroepnederland