



Hardlopen – om fit te worden en je lekker in je vel te voelen

Ambitieuze hardlopers zijn op de hoogte van de fysiologische basis van de training.



Voorwoord 6

STAP 1 De geschiedenis van het hardlopen 8

Hardlopen in de oertijd 10
 Recreatief hardlopen 11
 Het Afrikaanse hardloopwonder 12

STAP 2 Motivatie 14

Iets doen om in conditie te blijven en de gezondheid te bevorderen 16
 De duursport... voor een goede gezondheid 17
 Hardlopen voor lichaam, geest en ziel 19
 Hart- en vaatziekten – de risicofactoren 23
Test Hart- en vaatziekten – de risicotest 24
 De uitwerking van milde training op uw lichaam 25
 Je bent nooit te oud om te joggen 26
 Voordat u begint – eerst een gezondheidsonderzoek 26

STAP 3 De uitrusting 28

Hardloopschoenen 30
 Functionele kleding 35
 Andere toebehoren 39
 Het hardloepdagboek – zo maakt u de balans op 42

STAP 4 Biologie van het hardlopen 44

Aanpassingen van de bloedsomloop, de longen en het hart 46
 Aanpassingen van de spieren 48
 Beschikbaarheid van energie 50
 Parallelle energiewinning 54
 Basisvoorwaarden voor aanpassing 56
 Biologie van het herstel 58
 Breng variatie aan in de trainingen 61

Geleide training**64****STAP 5**

Benut de prestatiereserves systematisch	66
Train de lichamelijke capaciteiten	66
Systematisch trainen	70
Geleide training – met lichaamsgevoel	74
Geleide training met behulp van hartslagmeting	76
Geleide training met behulp van prestatiediagnostiek	81
De verschillende trainingsvormen	84
Standaardiseren van afstanden en tempo	89
Trainingsfouten – checklist	91



Wedstrijdlopers volgen de ontwikkeling van hun prestaties nauwgezet.

Joggen**92****STAP 6**

De weg is het doel	94	
Hardlopen – het juiste begin	95	
Joggen en walking vormen geen tegenstelling	97	
Het juiste begin	99	
30 minutetest voor beginners	100	Test
Trainingschema's voor beginners	102	
Van jogger tot fitnessloper	105	
De Coopertest – conditietest voor de vrijetijdsloper	109	Test
Trainingschema's – joggen	110	Trainingsplan

Ook voor het behalen van een topprestatie zijn trainingschema's van het grootste belang.

Hardlopen**116****STAP 7**

De wedstrijd is het doel	118	
De optimale prestatie	119	
Van fitnessloper tot langeafstandslouper	124	
Trainingschema voor een volksloop	125	Trainingsplan
De 10.000 meter	128	
Trainingschema's voor de 10.000 meter	132	Trainingsplan
De halve marathon	138	
Trainingschema's voor de halve marathon	141	Trainingsplan





STAP 8

De marathon

148



Richt u op uw doel: bewaar de rust in het tumult van een marathonloop.

Marathon – de mythe	150
De opleving van de marathon	150
De marathontraining – het hele jaar door	153
De wintertraining van de marathonloper	154
Vorbereiding op de herfstmarathon	158
De marathon – het aftellen begint	159
De ultieme langeafstandslloop	164
Mentale kracht voor de marathon	166
Trainingschema's wijzen de weg naar het succes	171
Het geschikte trainingschema	172
De verschillende elementen van het trainingschema	175
Toelichtingen bij de trainingschema's	177
Gelijkmatig tempo – de basis voor succes	183

Trainingsplan

De marathon – trainingschema's	184
--------------------------------	-----

STAP 9

Gymnastiek en techniek van het hardlopen

208

Stretchen na de training verzorgt de spieren en pezen.



Voorkom spierblessures	210
Strekken, krachtiger maken, soepel houden	212
Rek- en strekoefeningen	214
Trainingsprogramma om de spieren te versterken	218
Het gymnastiekprogramma uitbreiden	222
Test Test uw kracht en lenigheid	223
De perfecte loopstijl	228
Looptechniektraining en coördinatielopen	238

STAP 10

Het moet wel leuk blijven

242

Crosstraining	244
Trainen op de lopende band – een goed alternatief voor 's winters	248

Zo komt u goed de winter door	251
Hardlopen in de zomer	253
Hardlopen en honden	258
Regenereren en ontspannen	259
Zo voorkomt u blessures	262
Karakteristieke blessures in de hardloopsport	265
Karakteristieke klachten in de hardloopsport	269

De voeding van de hardloper

272

STAP 11

Moderne sportvoeding – veelzijdig, rijk aan voedingsstoffen en lekker

Gebrek in overvloed	274
Eten voor een betere conditie	275
Koolhydraten – voor sterke spieren en zenuwen	275
Vetten – meer dan alleen energieleveranciers	277
Eiwitten – de bouwstenen van het lichaam	278
Vitaminen – kleine hoeveelheden, grote uitwerking	280
Mineralen en sporenelementen	281
Hoog voedingsstoffengehalte – weinig toevoegingsmiddelen	282
Drankjes – voor de juiste waterhuishouding	283
Secundaire plantaardige stoffen – natuurgeneeskunde	284
Krachtvoer voor de hardloper	284



Wedstrijdvoeding

288

STAP 12

De voeding vóór de wedstrijd	290
Eten en drinken tijdens de wedstrijd	294
Eten en drinken na de wedstrijd	295
Voedingssupplementen	295
Persoonsbeschrijving Herbert Steffny	298
Register	299
Impressum	304



Gisteren een **gril**, nu een **must**

Hardlopen is in toenemende mate populair. Bovendien prikkelen hardlopers tegenwoordig het slechte geweten van degenen die nog niet hardlopen.

Degenen die zich met hardlopen bezighielden, maakten zich tot in de jaren tachtig veeleer belachelijk. Er waren slechts enkele pioniers bereid om zich tijdens de dagelijkse training bloot te stellen aan gehoon en gejoel. In de eerste decennia na de Tweede Wereldoorlog, tijdens de economische bloeiperiode, werkten de mensen hard om het statussymbool auto te kunnen kopen en dus niet meer te hoeven lopen.

Hardlopende fitnessambassadeurs

Ziektekostenverzekeringen stimuleren walking- en hardloopcursussen. En de ene journalist is nog enthousiaster dan de andere als het gaat om de positieve berichtgeving omtrent hardlopen en de marathon, waardoor het er bijna op lijkt dat we alweer een waarschuwend vinger moeten opsteken. Van dromer tot gladiator! De marathon – voor de gewone burger zo iets als het overwinnen van de Matterhorn – vormt de speerpunt van de hardloophetgeving!

Hardlopen is 'in'

Eeuwenlang was hardlopen een sport van de lagere sociale klasse. Tegenwoordig zijn echter ook managers, directeuren en politici van de partij. Bedrijven uit de Verenigde Staten kwamen er in het begin van de jaren tachtig al achter dat elke dollar die in de fitnessindustrie werd geïnvesteerd dubbel werd terugverdiend doordat de werknemers zich minder vaak ziek meldden en er sprake was van een hogere productiviteit.

De prominenten die zich met hardlopen in conditie houden, en die de 'uitdaging marathon' op succesvolle wijze zijn aangegaan, variëren van popsterren, onder wie Mick Jagger en Nena, schrijvers en voetballers tot politici. Hardlopers zijn in alle maatschappelijke lagen van de bevolking te vinden.

Hardlopen... ik weet niet anders

Hardlopen heb ik altijd gedaan. In mijn jeugd naar het bos om te gaan spelen, en wanneer ik naar mijn vrienden of naar school ging. Zonder televisie en computer waren we elke dag op straat te vinden en speelden we tikkertje, voetbal en trefbal. Als jongste spruit van een familie die hardlopen een warm hart toedroeg, hoefde ik niet lang te zoeken om mijn talent te ontdekken. Om het familierecord te breken, diende ik sneller te rennen dan mijn oudere broers.

De lat lag hoog, want mijn broer Horst was marathonkampioen van West-Duitsland, en mijn oudste broer Manfred had in deze discipline zelfs twee keer deelgeno-

men aan de Olympische Spelen. Ik ging gebukt onder die last, maar het was ook een uitdaging. In het begin van de jaren zeventig was dat voldoende voor een plaats in de Duitse jeugdtopklasse en een Duits jeugdrecord. Maar op mijn negentiende was ik niet meer opgewassen tegen de druk die inherent is aan de verwachtingen in de categorie mannen. Ik werd uiteindelijk bioloog, maar bleef me bezighouden met het sportgebeuren, hoewel alleen op recreatief niveau.

Van jogger tot hardloper van wereldklasse

Het einde in zicht? De houdbaarheidsdatum bereikt? Vertrouw niemand boven de dertig jaar! Dat was aan het eind van de jaren zestig een van de leuzen. En opeens was het met mij eveneens bijna zover. Door het vele zitten tijdens mijn studie had ik rugklachten gekregen en was ik te zwaar geworden. Er moest iets veranderen! Toen ik achtentwintig jaar was, wilde ik iets aan mijn conditie gaan doen en begon ik opnieuw met joggen in een hardloopgroep. In het studentenhuus leerde ik niet lang daarna van de medestudenten dat als je rustig met de training begint het mogelijk is om een halfuur achter elkaar te rennen. Wat om gezondheidsredenen was begonnen, eindigde in een carrière als hardloper van wereldklasse en het behalen van vele Duitse kampioentitels. Zelfs mijn jeugddroom kwam uit doordat ik tijdens een internationaal kampioenschap in eigen land een vol stadion aan het juichen kreeg en een medaille won.

Hardlopen bouwt de conditie op

Moeder Natuur heeft ons twee benen gegeven zodat we ons kunnen voortbewegen, en daar mogen we niet te licht over denken. Hardlopen is een belangrijke stap in de goede richting. U begint daarbij aan een holistische reis naar uzelf.

De natuur belooft hardlopers met gelukshormonen, zoals serotonine en endorfinen – een aanpassing uit vervlogen tijden ten behoeve van jagers en verzamelaars bij wie het doorzettingsvermogen een must was. Het vrijkomen van die hormonen heeft waarlijk een verslavende uitwerking, maar dan wel op positieve wijze. Maar ook in dit geval is het de dosis die van iets een gif maakt. Om die reden moeten we leren verstandig om te gaan met dit geneesmiddel uit de natuur – hardlopen is de meest natuurlijke medicijn – om te voorkomen dat tijdens het verleggen van grenzen geen blessures optreden en het dus leuk blijft.

Het doel van dit boek bestaat eruit u te begeleiden, te motiveren en u van adviezen te voorzien op deze persoonlijke atletiekbaan tijdens uw loopbaan als atleet. Niet alleen vanuit het oogpunt van een natuurwetenschapper en hardloper van wereldklasse, maar ook vanuit de optiek van mijn decennialange ervaring als trainer. Mijn grootste doel is echter dat u daarbij weer een fijn lichaamsgevoel ontwikkelt, waardoor u met plezier zult hardlopen en ervan gaat genieten.

Herbert Steffny

Voor de beginner dient dit boek de juiste start te zijn om uiteindelijk door de jaren heen misschien zelfs een marathonloper te worden. En voor de gevorderden onder u om perfectionisme en nieuwe persoonlijke records na te streven. En niet te vergeten voor degene die een goede gezondheid voor ogen heeft om dankzij beweging en gezonde voeding een normaal gewicht en een betere levenskwaliteit te bereiken.



De geschiede- nis van het hardlopen

De eerste hardlopers waren Afrikanen! Die zin zou niet misstaan als vette krantenkop op de dag na de marathon in Rotterdam of Berlijn, maar het zou ook een citaat kunnen zijn uit een boek over de evolutie van de mens. Wie over hardlopen schrijft, kan hoe dan ook niet om Afrika heen.

