
LOPEN
MET
EVY

It's simple.

Just

go run



LOPEN
MET
EVY

EVY GRUYAERT

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

LOPEN MET EVY

Tekst: Evy Gruyaert (www.evygruyaert.be), i.s.m. Hilde Smeesters

Fotografie: Frederic Swennen (www.alohafred.be)

Visagie: Wendy Van Vossole en An Grare

Vormgeving: Studio Lannoo

Met dank aan An Bogaerts (PortaAL), Filip Debast en Caroline Vansteelandt (Waer Waters), Energy Lab, Sandra Galland, Joachim Meire, Jan Seghers (KUL), Hilde Van Hoecke en Sofie Vuerstaek (ISW Limits).

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

D/2015/45/111 – NUR 185/488

ISBN: 978 94 014 2572 8

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUDSOPGAVE

Deel I: Lopen: de drug voor je body & soul

Inleiding **13**

Mijn loopschoenen en ik waren niet altijd dikke vrienden **13**

En jij? **14**

Bewust(er) bewegen **15**

Zitten is het nieuwe roken. Zelfs voor lopers **16**

Het fenomeen van de Active Couch Potato **17**

We weten niet hoe lang we zitten **19**

Sta op! **21**

Tips om langdurig zitten op het werk te onderbreken **23**

Deel II: Lopen doe je zo

Hoofdstuk 1: Lopen begint in je hoofd **27**

Loopschema week 1 **29**

Materiaal: Loopschoenen kies je niet. Zij kiezen jou. **29**

Psychologie: Trek jezelf over de streep **31**

Beginnen met lopen betekent altijd een weerstand overwinnen **34**

Stretching, kracht & core:

Stretchen of niet? **35**

Stretchen van de kuiten en de achillespees **36**

Extra: Waarom lopen met een loopschema? **38**

Hoofdstuk 2: De parabel van de schildpad en de haas **39**

Loopschema week 2 **40**

Materiaal: Niet erg sexy, wel noodzakelijk: de loopbeha **40**

Psychologie: Solo of in groep? **42**

Stretching, kracht & core:

Stretchen van de voorste
bovenbeenspier (quadriceps) **45**
Extra: Music, maestro! **46**

Hoofdstuk 3: Je brein traint mee 49

Loopschema week 3 **50**
Materiaal: Je loopkledij ademt in... en ademt uit... **51**
Psychologie: Lopen in plaats van roken **56**
Stretching, kracht & core:
De spieren aan de achterzijde van je
bovenbeen (hamstrings) **57**
Extra: Net als je wagen naar de keuring **60**

Hoofdstuk 4: Loop gezond 61

Loopschema week 4 **63**
Materiaal: Op je sokken **63**
Psychologie: Lopen om slanker te worden **64**
Stretching, kracht & core:
Stretchen van de spieren die het bovenbeen naar
binnen trekken (adductoren) **66**
Extra: Met beide voeten op de grond: de steunzoolanalyse **67**

Hoofdstuk 5: Motivatie is alles 69

Loopschema week 5 **70**
Materiaal: Op het ritme van je hart **71**
Bepaal je maximale hartfrequentie (MHF) **72**
Psychologie: The flow **75**
Stretching, kracht & core:
Curl-ups **76**
Push-ups **77**
Extra: De analyse van de lichaamssamenstelling **78**

Hoofdstuk 6: Groene therapie 79

Loopschema week 6 **81**
Materiaal: De leukste loop-apps **81**
Psychologie: Wandelen & lopen is een topcombinatie **83**
Stretching, kracht & core:
De basiscrunch **86**
Extra: Leer luisteren naar je lichaam **87**

Hoofdstuk 7: Relax! 89

Loopschema week 7 **90**

Mensen: Lopen met je gezin **91**

Psychologie: Je bent nooit te oud om te lopen **92**

Stretching, kracht & core:

De zijwaartse brug **94**

Extra: Zo vermijd je blessures **95**

Hoofdstuk 8: Kwantiteit én kwaliteit 97

Loopschema week 8 **98**

Materiaal: Hallo, met mij! **99**

Psychologie: Betere seks door looptraining **100**

Stretching, kracht & core:

De schuine buikspieren **101**

Extra: Mogelijke loopblessures **102**

Hoofdstuk 9: Een blij lijf 105

Loopschema week 9 **106**

Materiaal: Liefste dagboek... **106**

Psychologie: Mindful lopen **107**

Stretching, kracht & core:

De voorwaartse plank **108**

Oefening voor de lage buikspieren **109**

Extra: Lopen en yoga: de perfecte match **110**

Yoga voor iedereen **110**

Lopen en yoga zijn natuurlijke partners **110**

Yoga is de perfecte aanvulling op je looptraining **111**

Leer mild te zijn voor jezelf **112**

Hoofdstuk 10: Yes, you can! 113

Loopschema week 10 **114**

Materiaal: Gadgets voor atleten **114**

Psychologie: Het doel is bereikt... En nu? **116**

Stretching, kracht & core:

Oefening voor de rugspieren **117**

Extra: Intervallopen en steigerungen **118**

Hoofdstuk 11: Keep on runnin' 119

10 kilometer week 1 **120**

Techniek: Werk aan je looptechniek **121**

Stretching, kracht & core: De brug **122**

Extra: Bijzondere runs **123**

Deel III: Me-time

Lopen als onderdeel van me-time **127**

Stressmanagement **127**

Na de inspanning... de ontspanning **129**

Eten waarvan je gezond én gelukkig wordt **131**

De sleutel: gezonde ingrediënten in de juiste combinatie **131**

Over vet, suiker en melk... **133**

Houd je energie op peil **134**

Heb je voedingssupplementen nodig? **136**

Competitieve sporters versus recreatieve sporters **137**

Gezonde recepten voor sportievelingen **139**

Ontbijt voor sporters **139**

Powersmoothie **139**

Powersmoothie, the next generation **140**

Havermout met amandelmelk **140**

Blauwebessensmoothie met spinazie **140**

Fruitontbijt **140**

Snelle lunches **141**

Superboterham **141**

Linzensalade met feta **141**

1-2-3 salade **142**

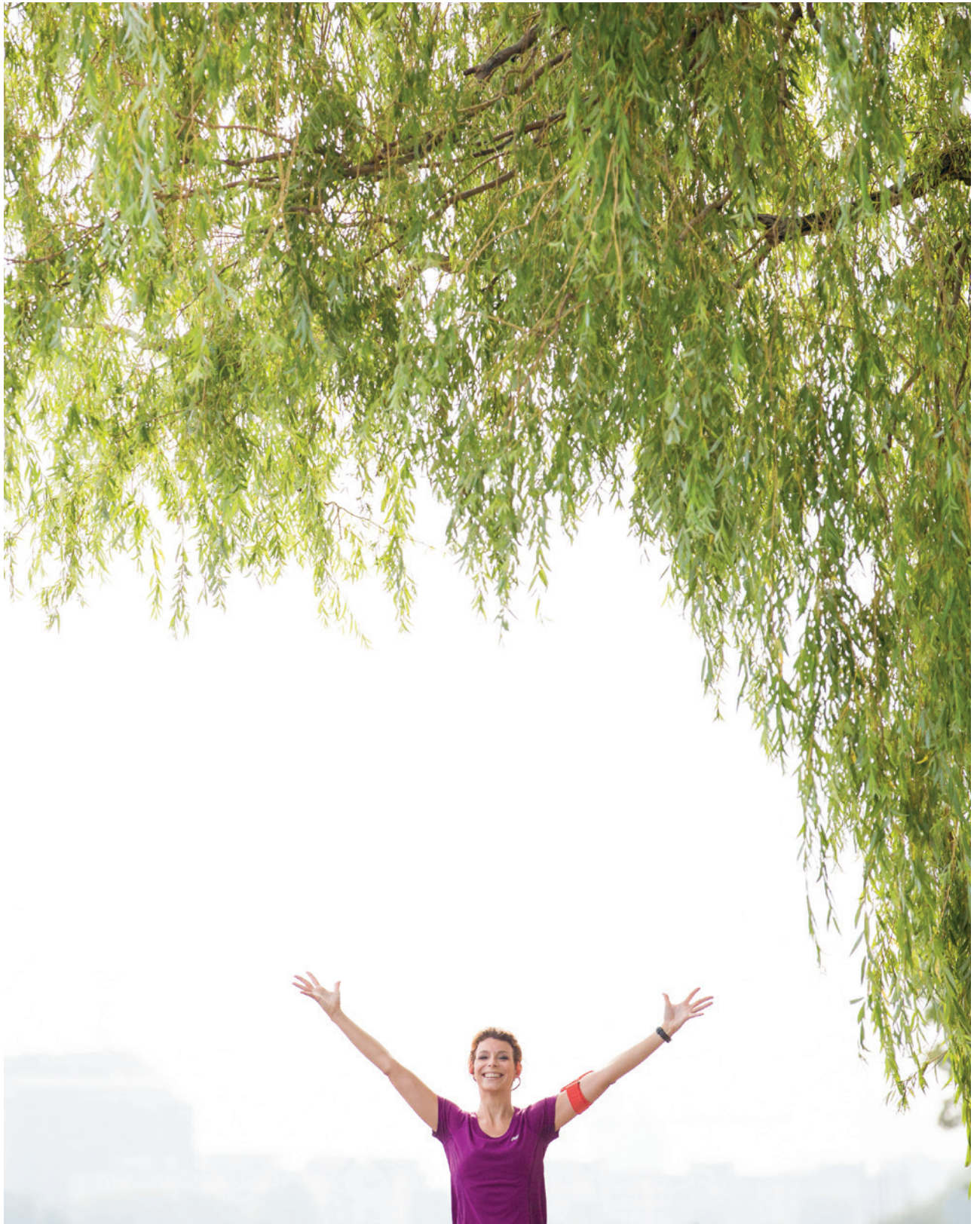
Salade met haloumi **142**

Speltboterham met rode biet en avocado **143**

Tussendoortjes **143**

Evy's energierepen **143**





DEEL I
LOPEN: DE DRUG
VOOR JE
BODY & SOUL



LOPEN: DE DRUG VOOR JE BODY & SOUL

Inleiding

Komaan! Houd vol! Je kunt het! Goed zo! Ik ben trots op je!

Deze slagzinnen zijn intussen gemeengoed geworden van iedereen die met de Start 2 Run podcast of de nieuwe app loopt. Het begon klein in 2006 met een uitdaging voor *Vlaanderen Sportland* op televisie. Intussen zijn we bijna tien jaar verder en lijkt het of half Vlaanderen de weg naar het loopparcours gevonden heeft. Ik had zelf nooit kunnen dromen dat het ooit zo'n vaart zou lopen 😊.

MIJN LOOPSCHOENEN & IK WAREN NIET ALTIJD DIKKE VRIENDEN

Ik was een sportief kind dat onder andere aan atletiek, keurturnen en zwemmen deed. Maar toen ik voor televisie begon te werken, had ik plots geen tijd meer om me nog veel met sporten bezig te houden. Toen vroegen ze me om *Vlaanderen Sportland* te presenteren en dat kwam als een geschenk uit de hemel. Naast mijn werk zou ik mogen, nee móéten sporten en ik kreeg er een uitdaging bovenop: ik moest de eerste aflevering beginnen met 5 kilometer lopen en zou eindigen met een duurloop van maar liefst 20 kilometer. Natuurlijk nam ik die kans met beide handen aan.

Het was pas toen ik 's avonds thuis kwam, dat ik me realiseerde wat de belofte precies inhield. Ik had al een hele tijd niet meer gelopen en zelfs die 5 kilometer zouden een uitdaging zijn. Ik besliste om de volgende dag al te beginnen met trainen. Dat was niet evident voor een koukleum als ik, want het was januari en de stenen vrozen uit de grond. Ik had exact drie weken tijd om aan de opgeleg-

de 5 kilometer voor de eerste aflevering te geraken. Ik kon mezelf wel voor het hoofd slaan dat ik zo snel had toegehapt.

Ik hield niet van duurlopen. Als kind vond ik het saai en lastig, iets dat je moest doen voor de coopertest tijdens de turnlessen. Het was zeker niet iets waaraan ik plezier kon beleven. Maar ik had geen keuze. De VRT liet me een test doen bij Energy Lab om te checken hoe het met mijn conditie gesteld was en die bleek behoorlijk belabberd op dat moment! Ik kreeg een loopschema op maat mee naar huis waarbij rekening was gehouden met de beperkte tijd om tot 5 kilometer te geraken en een minimum aan voedingsadvies. De rest was *up to me*.

Met frisse tegenzin begon ik er aan. In een dikke trui en dito trainingsbroek sleurde ik mezelf door de kou op mijn oude loopschoenen. Wist ik veel dat ik fout gekleed was om te trainen. Mijn enige technologische snufje was een hartslagmeter. Tijdens de test hadden ze me uitgelegd hoe ik hem moest gebruiken, maar verder was het die eerste trainingen vooral afzien. De schema's had ik op mijn handen genoteerd in balpen, maar door de bittere kou moest ik handschoenen dragen. Dat maakte dat ik de hele tijd zat te rommelen met handschoenen aan en weer uit. Om de tijd bij te houden, gebruikte ik mijn gsm, een oud openklapmodel waarbij ik voortdurend op een knopje moest drukken om hem 'aan' te houden. Het enige wat me een beetje kon opvrolijken was de muziek in mijn oortjes.

Toegegeven, ik zag er knullig uit. Maar de combinatie van oortjes, muziek en loopschema's bracht ons op het idee om een podcast te ontwikkelen waarbij je in een keer alles kreeg voorgeschoteld. Alles wat je nodig had, was iets om de podcast op te downloaden. Je hoefde zelf niets meer bij te houden. Wij zorgden voor muziek, timing, aanmoediging.

Met het lopen kwam het helemaal goed natuurlijk. De bedoeling was dat ik elke week op een andere plaats in Vlaanderen met zoveel mogelijk sportievelingen zou gaan lopen. Voor de eerste aflevering gingen we naar Dilbeek waar behoorlijk wat volk kwam opdagen om mee te lopen. Iedereen haalde de eindmeet. Ik voelde me op dat moment een mini-heldin, omringd door al die lieve mensen. Mijn aversie voor duurlopen was helemaal verdwenen.

EN JIJ?

Ik wilde je dit verhaal aan het begin van dit boek vertellen om te tonen dat lopen niet vanzelf gaat. Die eerste weken waren ook voor mij afzien en ik dacht regelmatig dat ik het niet zou halen. Ik ben blij dat ik heb doorgezet. Intussen loop ik al tien jaar met veel plezier.



Ga vooral lopen voor jezelf. Alleen jij kunt jezelf motiveren. Misschien wil je een strakker lijf of is je conditie belabberd en wil je daar iets aan doen? Misschien wil je af en toe een uurtje voor jezelf? Of misschien vind je het net prettig om regelmatig af te spreken met je loopvrienden? Elke motivatie is goed, zo lang ze maar uit jezelf komt.

Maar... Zelfs al loop je op de nieuwste loopschoenen en draag je de meest blitse loopkleden, die eerste keren kunnen tegenvallen. Schaam je niet voor je rode kop of omdat je hijgt als een oude locomotief. Het wordt beter, dat belooft ik! Het loopschema dat over de jaren ontwikkeld werd, is haalbaar voor iedereen. We bouwen het rustig op en in het begin mag je nog veel wandelen. Laat je onderzoeken bij de huisarts of ga voor een uitgebreide test naar Energy Lab (www.energylab.be of www.energylab.nl), zeker als je ouder dan 35 bent. Laat je persoonlijk begeleiden door mij en download de *Start 2 Run / Hardlopen met Evy* app of -podcast. De podcast is al jaren een succes en de app werd intussen al meer dan 550.000 keer (!) gedownload en de cijfers blijven stijgen. Geloof me, als het programma niet zou werken, zou het nooit zo'n succes geworden zijn. Lees het boek en ontdek hoe lopen ook kan passen in jouw, ongetwijfeld drukke, leven en hoe je de trainingen het best aanpakt.

Door te lopen, gaat er een wereld voor je open. Ik ben met plezier degene die je mee op sleeptouw neemt en word graag jouw nieuwe loopmaatje ☺.

Bewust(er) bewegen

De voorbije jaren ben ik steeds bewuster beginnen omgaan met mijn lichaam. Ik beseft maar al te goed dat we allemaal veel te weinig in beweging komen. 's Ochtends staan we met onze auto in de file aan te schuiven. Op het werk zitten we achter een computer en we eten onze lunch zittend aan een tafel. 's Avonds schuiven we weer aan in de omgekeerde richting om thuis op de sofa voor de televisie te ploffen.

Het vraagt moed om bepaalde patronen te doorbreken en te durven kiezen voor beweging, maar ik garandeer je dat het de enige manier is om je beter te voelen. Het is een beetje als met seks. Hoe vaker je het doet, hoe meer je er behoefte aan krijgt en hoe verslavender het wordt.

Naast allerlei sporten, probeer ik sowieso om meer beweging in mijn leven te krijgen en het zitten zo veel mogelijk te beperken. Aanvankelijk keken mensen nog raar op wanneer ze me wandelend mijn boterhammen zagen opeten of wanneer ik mijn auto een paar straten verder parkeerde, terwijl er plaats genoeg was voor de deur. Na een tijdje wisten ze dat ik degene was 'die graag beweegt'.

Het werkt aanstekelijk. Wanneer ik erover vertel, hebben mensen spontaan meer zin om wat vaker de trap te nemen of rond te stappen als ze telefoneren.

Wanneer ik aan het werken ben, probeer ik om het halfuur even recht te staan en mezelf eraan te herinneren dat het tijd is voor wat actie. Ik heb zelfs een alarm op mijn gsm dat me er attent op maakt dat ‘het moment’ is aangebroken. Al is het maar twee minuutjes, ik moet even rondstappen. Thuis wandel ik zelfs een paar rondjes door mijn woonkamer, zeker als het buiten slecht weer is. Dat is ongetwijfeld een raar gezicht voor mensen die naar binnen kijken, maar ik ben toch maar mooi aan het stappen. Dat is het belangrijkste.

Ik probeer zoveel mogelijk momenten ‘bewegend’ te maken. Ik neem de trap in plaats van de lift als ik niet hoger dan vier etages moet. Een vrouw moet haar grenzen stellen, nietwaar? Ik vraag soms aan mensen om buiten al wandelend te vergaderen als het weer een beetje mee zit. Sommigen vinden dat raar en weigeren, maar heel wat mensen vinden het plezierig om achter dat duffe bureau uit te komen.

Ik gaf mezelf een mooi horloge cadeau dat niet alleen de tijd aangeeft, maar ook bijhoudt hoeveel stappen ik gezet heb, hoeveel ik er nog moet zetten, hoeveel calorieën ik verbruikt heb en hoeveel ik er nog moet verbranden. Het vertelt me ook iets over mijn slaapgedrag, maar daarin ben ik minder geïnteresseerd ☺. Ik slaap namelijk prima, dank u.

Dit kleinood helpt me om bewuster met bewegen om te gaan. Vaak denk ik dat ik al heel druk ben geweest en voel ik me moe. Het lijkt wel alsof ik een halve marathon gelopen heb. Wanneer ik dan op mijn horloge kijk, drukt het me met de neus op de feiten. Ik ben op zulke momenten eerder mentaal moe en niet fysiek. Eigenlijk heb ik vooral kilometers afgelegd in mijn hoofd en niet met mijn benen. Ik weet dan dat ik wat extra beweging moet nemen om mijn energie terug te vinden.

Sporten is dus maar een onderdeel van het totale beweegplaatje. Het begint al met zo weinig mogelijk te zitten.

Zitten is het nieuwe roken. Zelfs voor lopers.

We weten intussen allemaal dat we voldoende moeten bewegen. Het best gekend is ongetwijfeld de fitnorm, die adviseert om drie keer per week minstens 20 minuten intensief te bewegen als je aan je conditie wilt werken. Daarnaast is er de beweegnorm die aanraadt om vijf dagen per week 30 minuten matig intensief te bewegen als je iets wilt doen aan je gezondheid.

Maar wist je dat er ook zoiets als de ‘zitnorm’ bestaat? Uit recent onderzoek blijkt namelijk dat langdurig zitten nefast is voor je gezondheid, ook als je drie keer per week gaat hardlopen of een andere sport doet.

‘Zitten is het nieuwe roken’, legde professor Jan Seghers me uit op een symposium rond *smartchairs*, stoelen die feedback geven over de verdeling van de druk wanneer je zit en op die manier perfect kunnen afgesteld worden op iemands lichaam. Professor Seghers en zijn collega An Bogaerts waren vooral geïnteresseerd in een extra gadget dat weinig met zitten te maken had. In de stoel kon een timer ingebouwd worden die elk uur aangaf dat het tijd was om even recht te staan.

Professor Jan Seghers is bewegingsexpert aan de KU Leuven in het departement Bewegingswetenschappen en lid van de onderzoeksgroep Fysieke activiteit, Sport en Gezondheid. An Bogaerts is project manager van PortaAL, een expertisecentrum voor gezond bewegen van de KU Leuven dat kennis vergaart en advies verleent aan bedrijven en organisaties rond fysieke (in)activiteit, fitheid, sedentariteit en gezondheid. Vanuit deze functies doen ze wetenschappelijk onderzoek naar de fitnorm, de beweegnorm en nu ook de zitnorm.

HET FENOMEEN VAN DE ACTIVE COUCH POTATO

Jan Seghers: ‘42 % van de Belgen zit meer dan vijf-en-een-half uur per dag¹. 12 % zit zelfs meer dan acht-en-een-half uur per dag². Dat sedentaire gedrag is nadelig voor onze gezondheid, zelfs als we fysiek actief zijn in de niet-sedentaire tijd. Iemand die drie keer per week sport, maar daarnaast langdurig zit, speelt met zijn of haar gezondheid.’

Om te begrijpen wat deze stelling betekent, moet je de begrippen ‘sedentair’ en ‘fysiek inactief’ goed uit elkaar houden. Sedentair gedrag heeft te maken met activiteiten waarbij je heel weinig energie verbruikt in combinatie met een liggende of zittende houding. Slapen valt hierbuiten. Meestal is er bij sedentair gedrag ook sprake van weinig variatie in lichaamshouding.

Fysieke inactiviteit heeft te maken met onvoldoende lichaamsbeweging. Iemand die fysiek inactief is, haalt de beweegnorm of de fitnorm niet. De beweegnorm is het advies om minstens vijf dagen per week 30 minuten een activiteit te beoefenen die je wat dieper laat ademen en een beetje doet zweten. Dat kan wandelen zijn, maar ook stofzuigen, fietsen of traplopen. Om een gezondheidseffect te bekomen, is het wel de bedoeling dat je de beweging minstens 10 minuten aan een stuk volhoudt. De fitnorm gaat over sporten en raadt aan om minstens drie

1 Cijfers Eurobarometer 2013

2 Cijfers European Commission 2014

dagen per week 20 tot 25 minuten intensief te bewegen. Denk aan hardlopen, fitnessen, tennissen enzovoort.

We weten dat mensen die fysiek inactief zijn, allerlei gezondheidsrisico's lopen: kransslagaderaandoeningen, type 2-diabetes en borst- en dikke darmkankers worden vaak gekoppeld aan fysieke inactiviteit. Fysieke inactiviteit brengt niet enkel schade toe aan de fysieke gezondheid, maar heeft ook een negatieve invloed op de mentale gezondheid. Zo hebben fysiek inactieve personen een hoger risico op het ontwikkelen van depressies en psychische problemen.

Jan Seghers: 'Maar intussen weten we dat het veel verder gaat. Het halen van de fit- of beweegnorm beschermt ons niet tegen gezondheidsrisico's als we de rest van de wakkere uren op een stoel zitten. Iemand die drie keer per week een half uur sport, maar verder hele dagen zittend doorbrengt, heeft een grotere kans op allerlei ziekten dan iemand die regelmatig beweegt én weinig zit.

Sedentair gedrag is dus een aparte risicofactor, ook voor mensen die de beweegen fitnorm halen.'

Het fenomeen kreeg zelfs een naam: de *Active Couch Potato*. Het doelt op mensen die misschien wel regelmatig bewegen of sporten, maar daarnaast te veel tijd zittend doorbrengen. Onderzoeken laten zien dat, wanneer je meer dan tien uur per dag zit, je risico op overlijden met maar liefst 34% toeneemt. Zelfs als je daarnaast voldoende sport of beweegt. Dat mensen meer klachten aan bijvoorbeeld hun rug en de rest van het 'bewegingsapparaat' hebben bij langdurig zitten, kunnen we ons voorstellen. Maar ook de kans op diabetes type 2 stijgt met 112% en die op hart- en vaatziekten met 147%. Bovendien zou langdurig zitten ook kunnen leiden tot mentale gezondheidsproblemen zoals depressie en tot bepaalde types kanker.



WE WETEN NIET HOE LANG WE ZITTEN

Het is dus belangrijk om enerzijds het aantal zituren te beperken en anderzijds het langdurig zitten te onderbreken door regelmatig recht te staan of te wandelen.

An Bogaerts: ‘Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Zitten is haast een automatisme. Je denkt er niet bij na. Als je aan mensen vraagt hoeveel tijd ze zittend doorbrengen, antwoorden ze meestal met ‘te veel’. Het meten van het aantal zituren is niet eenvoudig. Mensen weten over het algemeen wel wanneer en hoe lang ze gesport hebben. De beweegnorm is moeilijker meetbaar en bij zitten is het nog moeilijker. Onze maatschappij is zo ingesteld op sedentair werken en leven, dat we het amper nog doorhebben. Je zit een hele dag voor een scherm, de fles water staat voor je op het bureau, je printer en archiefkasten zijn zo geplaatst dat je je maar hoeft om te draaien om iets te grijpen en je telefoon is vlak bij de hand. We beseffen meestal niet eens hoe veel tijd we op

onze bureaustoel doorbrengen. Daarnaast verplaatsen we ons vaak met de auto in plaats van te voet of met de fiets en brengen we onze vrije tijd vaak zittend door voor de televisie. Op die manier loopt het aantal zituren natuurlijk snel op.’

Sporten is meetbaar omdat het gebonden is aan een tijdstip en een locatie. Je weet dat je bijvoorbeeld op dinsdagavond tussen acht en negen gaat fitnessen. Om te meten hoe lang we zitten, komt er vaak apparatuur aan te pas, want zelfs een vragenlijst invullen is meestal niet accuraat. Daarom werden er speciale activiteitenmonitors ontworpen om het zitgedrag te registreren. Ze worden om je bovenbeen bevestigd en kunnen meten of je zit, staat of beweegt.

Jan Seghers: ‘Eigenlijk is het jammer dat we ons alleen van de fitnorm bewust zijn. Sporten is vaak de eerste activiteit die wegvalt als we het te druk krijgen of als er een andere belemmering is. We hebben geen tijd, geen zin of zijn geblesseed. Dan blijft er vaak niets anders meer over. Als je dan met de auto van en naar het werk gaat en daar een hele dag zittend in vergaderzalen of achter een bureau doorbrengt, ben je zowel fysiek inactief als sedentair. Om dat op te

