

## **Joggen is een echte aanrader voor wie een goedkope, ontspannende sportactiviteit zoekt met tal van gezondheidsvoordelen.**

### **Voordelen op een rijtje**

#### **Betere fysieke gezondheid**

- Je brengt je hart, longen en bloedvaten in optimale conditie.
- Je wapent je tegen gezondheidsrisico's zoals verhoogde bloeddruk en overgewicht.
- Je verbetert je fitheid.
- Je houdt je gewicht gemakkelijker onder controle.

#### **Goed in je vel**

- Het is één van de beste manieren om te ontspannen.
- Je krijgt meer energie.
- Het is een ideale gezinssport. Je kunt er op gelijk welke leeftijd mee starten.
- Je krijgt kansen om nieuwe sociale contacten te leggen of bestaande contacten te onderhouden.
- Joggen doe je in openlucht, wat zorgt voor een extra ontspannend gevoel als je voor je werk al een hele dag binnen zit.

#### **Praktisch en voordelig**

- Je kunt joggen op elk moment van de dag.
- Je hebt geen speciale omgeving nodig waarbij je eventueel rekening moet houden met openingsuren.
- Joggen is een goedkope sport. Je hebt enkel degelijke loopschoenen nodig.

### **Een gezonde loophouding**

- Probeer zo natuurlijk mogelijk te bewegen.
- Raak tijdens het joggen de grond eerst met je hiel, dan afrollen tot op je tenen.
- Hou je lichaam en je hoofd rechtop en leun een klein beetje naar voren.
- Loop met je ellebogen gebogen langs je lichaam en hou je handen los zonder een vuist te maken.
- Zwaai niet overdreven met je armen maar hou ze ook niet onbeweeglijk naast je borst.

### **Loopschoenen**

- Draag altijd goede loopschoenen. Zo vermijd je blessures.
- De schokdemping onder de hielen moet extra dik zijn.
- De bovenkant bestaat meestal uit synthetisch materiaal dat een maximale afvoer van transpiratie toelaat.
- Koop liefst sportschoenen in een speciale sportzaak zodat je persoonlijk advies krijgt.
- Pas beide schoenen met het soort sokken dat je normaal draagt tijdens het joggen.
- Koop je schoenen niet te klein. De achterzijde van de schoen moet goed aansluiten, de voorkant moet voldoende ruimte laten. Meestal heb je in loopschoenen een maatje meer dan in gewone schoenen.
- Vervang tijdig je loopschoenen. Versleten schoenen leiden gemakkelijker tot blessures.

## **Welke tegemoetkoming kan je krijgen?**

Verschillende mutualiteiten komen tussen in het inschrijvingsgeld van Start to Run.

|

### **Hartslagmeter**

Je hartspier trekt op regelmatige basis samen als een soort pomp en laat zo het bloed circuleren doorheen je bloedvaten.

De hartslag is een maat voor de snelheid waarmee je hart klopt.

Een volwassene 'in rust' heeft een gemiddelde hartslag van 60 à 90 slagen per minuut. Je hartslag kun je op verschillende plaatsen voelen. Het eenvoudigst is om ter hoogte van je pols, aan de duimkant, je wijs- en middenvinger te leggen.

De hartslag geeft onder andere een beeld van de conditie van de hartspeer. Over het algemeen ligt bij een getraind iemand met een gezond en sterk hart de hartslag relatief laag.

De hartslag is echter altijd een momentopname en kan sterk variëren. Een versnelde hartslag kan het gevolg zijn van opwinding of inspanning. Bij inspanning heeft het lichaam namelijk meer zuurstof nodig en zal het hart sneller kloppen.

Tijdens een stevige sportieve inspanning is het aan te raden om je hartslag te controleren met behulp van een degelijke hartslagmeter. Op die manier kun je je inspanning doseren en weet je zeker dat je gezond bezig bent. Of je nu sport om wat kilos's kwijt te raken, in het kader van een revalidatie of om je conditie te verbeteren: bij elk doel hoort een specifieke hartslagzone.

### **Kledingtips**

- Kies sportkleding waarin je je goed voelt.
- Katoenen shorts en T-shirts zijn minder aan te raden dan een short of T-shirt uit nylon of polyester omdat ze meer vocht opnemen en na verloop van tijd beginnen schuren.
- Kies vooral in de zomer voor lichtere kleuren. Ze absorberen minder warmte dan donkere.
- Vrouwen dragen best een sportbeha uit één stuk, zonder sluiting en metalen clips.
- Kleed je in de winter in meerdere dunne lagen over elkaar. Voorzie minstens drie lagen. De onderste laag moet het zweet opsorpen of, beter nog, doorgeven aan de volgende laag. De tussenlaag moet isoleren en het zweet van de eerste laag gedeeltelijk opnemen zodat de huid droog blijft. De derde of buitenste laag vormt een bescherming tegen wind, water en sneeuw. Nylon en plasticen vesten zijn niet ideaal omdat ze het zweet vasthouden.
- Draag bij koud weer ook handschoenen en een muts want 40 % van de lichaamswarmte verdwijnt langs het hoofd en de hals.
- Koop bij voorkeur dunne kousen die niet te groot zijn en zorg ervoor dat er geen plooien onder je voet zool zitten.
- Zorg voor je veiligheid en draag bij donker weer en 's avonds reflecterende kleding of reflecterende strips.

### **Voedingstips**

- Drink voldoende water, zeker na het lopen.
- Eet en drink voldoende en hou daarbij rekening met de principes van de actieve voedingsdriehoek. Evenwichtige en gevarieerde voeding is voldoende, sportdranken zijn overbodig.
- Probeer twee tot drie uur vóór de training te eten.
- Zorg voor voldoende koolhydraten. Dat zijn de beste energieleveranciers. Goede bronnen zijn brood, deegwaren, rijst, aardappelen en fruit.
- Eet regelmatig verse groenten en peulvruchten.
- Beperk de hoeveelheid vet.
- Eet voldoende melkproducten.

- Kies voor gezonde tussendoortjes zoals fruit of yoghurt.  
Probeer niet te veel te snoepen.
- Eet minstens drie keer per dag en sla geen maaltijden over.