

Loop-je-fit

CM-fit



CM. Op uw gezondheid.

Loop-je-fit

Joggen is een echte aanrader voor wie een goedkope, ontspannende sportactiviteit zoekt met tal van gezondheidsvoordelen. Deze folder geeft je tips om op een gezonde manier de sport te beoefenen en reikt een trainings-schema voor beginners aan.



CM-leden die deelnemen aan een erkend programma joginitiatie en slagen in de afsluitende proef hebben recht op een tegemoetkoming van 10 euro. Meer informatie over dit CM-ledenvoordeel lees je verderop in deze folder!

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 goede start

- Ben je ouder dan 40 jaar, heb je jaren niet aan sport gedaan of heb je last van chronische gezondheidsproblemen, raadpleeg dan eerst je huisarts.
- Kies vooral in het begin voor een niet-verharde ondergrond zoals hard zand, gras of bosgrond. Asphalt en beton zijn minder aan te raden maar toch beter dan een te zachte en oneffen grond.
- Lopen in de stad waar veel verkeer is of in de omgeving van industrie is niet aan te raden omdat je er te veel vuile lucht inademt.
- Voorkom letsels door je spieren op te warmen vooraleer je begint te joggen. Start daarom met enkele minuten stevig doorwandelen.
- Beëindig elke training met stretchoefeningen. Trek om beurten je linker- en rechervoet tegen je zitvlak en hou telkens een paar tellen vast. Trek om beurten je linker- en rechterknie tegen je buik en hou telkens een paar tellen vast. Zet je linkervoet achteruit en buig door je knie, hou een paar tellen vast en wissel van been.



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.

Tips om vol te houden

- Volg een georganiseerd programma joginitiatie in je buurt. Meer informatie vind je op www.cm-fit.be.
- Spreek ook voor niet-begeleide trainingen af met andere joggers.
- De eerste training is de zwaarste. Spreek af met vrienden, burens ... om samen te oefenen.
- In groep lopen is leuker. Je hebt steun aan elkaar en je houdt het langer vol. Smoezen zoals 'geen tijd' of 'te koud en te nat' krijgen minder kans.
- Verlies de moed niet als het soms wat moeilijker gaat.
- Lukt het eens niet om te oefenen, dan is dat geen ramp. Neem daarna de draad gewoon weer op.
- Verander regelmatig je looptraject zodat het geen vervelende routine wordt.
- Neem af en toe eens deel aan een jogging in je buurt. Het zorgt voor de nodige afwisseling en geeft je een doel om na te streven. Het motiveert je om te blijven oefenen.



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.

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 hartspier. 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' kwijt te raken, in het kader van een revalidatie of om je conditie te verbeteren: bij elk doel hoort een specifieke hartslagzone.

Als CM-lid kun je in de Thuiszorgwinkels een kwalitatieve hartslagmeter kopen met 10 % korting. Surf naar www.thuiszorgwinkel.be voor een winkel in jouw buurt.



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 opslorpen 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 voetzool 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.

Trainingschema voor beginners

- Je kunt niet ineens een aantal kilometer joggen. Je bouwt dat best langzaam op door joggen en wandelen af te wisselen. Het aantal minuten wandelen vermindert naarmate het trainingschema vordert.
- Probeer vooral de eerste weken het schema zo strikt mogelijk te volgen.
- Oefen drie keer per week. Dat is voldoende om je conditie op peil te houden en is beter dan één keer in de week een langere periode te joggen.
- Loop in een rustig tempo. Zorg ervoor dat je nog kunt praten met je trainingspartner zonder buiten adem te zijn. Lukt dat niet, dan loop je te snel.
- Geef je lichaam de tijd om te recupereren. Wissel daarom trainingsdagen af met rustdagen.
- Verwittig iemand welk traject je zal lopen als je alleen vertrekt. Als er onderweg iets zou gebeuren, weet je omgeving waar ze je moet zoeken.

Met volgend schema leer je als beginnende jogger in 10 weken 5 km joggen.

Elke week zijn de dagen 2, 4, 6 en 7 rustdagen.

Trainingsschema opgesteld door Mieke Boeckx, lerares lichamelijke opvoeding.

Datum

Eigen notities
(bv vorderingen,
moeilijke momenten
...)

Week 1 1ste training
2de training
3de training

Week 2 1ste training
2de training
3de training

Week 3 1ste training
2de training
3de training

Week 4 1ste training
2de training
3de training

Week 5 1ste training
2de training
3de training

Week 6 1ste training
2de training
3de training

+ = 1 minuut lopen
0 = 1 minuut wandelen

+0+0++00++00+++000
+0+0++00+++000+++000
+0++00++00+++000+++000

+0++00++00+++000+++000
++00+++000+++000+++000
+0++00+++000+++000+++000

+0++00+++000+++000+++000
++00++0++0++0++0++0++0++0
+0++00+++000+++000+++++0

+0++00+++000+++000+++000
++00++0++0++0++0++0++0++0
+0++00+++000+++000+++++00

++00+++00+++++000+++++000+++++00
++0+++00+++++00+++++00+++++00
++00+++00+++++00+++++00+++++00

++00+++00+++++000+++++000+++++00
++0+++00+++++00+++++00+++++00
++00+++00+++++00+++++00+++++00

Week 7 1ste training
2de training
3de training

Week 8 1ste training
2de training
3de training

Week 9 1ste training
2de training
3de training

Week 10 1ste training
2de training
3de training

De grote dag Loop 5 km

+++++0+++++00+++++00+++++0
+++++0+++++0+++++0+++++0
+++++00+++++00+++++0

+++++00+++++00
+++++0+++++0+++++0
+++++0+++++0

+++++00+++++00
+++++0+++++0+++++0
+++++0+++++0

30 minuten joggen met 1 of 2 minuten wandelen naar keuze
32 minuten joggen met 1 of 2 minuten wandelen naar keuze
30 minuten joggen zonder wandelen

CM-ledenvoordeel

Verschillende organisaties bieden initiatieprogramma's aan waarin je in 10 weken 5 km leert joggen. CM-leden die deelnemen aan een programma joginitiatie georganiseerd door de Gezinssportfederatie, KAV, KVLV, KWB/Falos of de Vlaamse Atletiekliga en slagen in de afsluitende proef, krijgen eenmalig hun inschrijvingsgeld terugbetaald met een maximumbedrag van 10 euro. Bezorg het door de organisator ondertekende formulier 'tegemoetkoming CM-fit', voorzien van een gele klever, aan je CM-ziekenfonds. Het inschrijvingsgeld wordt teruggestort op je rekening. Regionaal kunnen nog andere partners erkend zijn. Raadpleeg hiervoor de CM-website www.cm.be of de regionale pagina's in *Visie* en *Straal*.

Elke dag bewegen is een 'must'. Dat weet je eigenlijk wel, maar je let er niet echt op.

'CM-fit, twee kwartier beweegplezier' laat je daarom beleven hoe gemakkelijk je lichaamsbeweging kan inbouwen in je dagelijks leven.

Benieuwd wat CM-fit allemaal voor je in petto heeft? Begeef je dan snel naar een van de talrijke bewegingsactiviteiten van CM-fit. Je herkent CM-fit aan het sympathieke en aanstekelijke beweegvirusje!

Deze folder is een uitgave van de dienst gezondheidspromotie van CM (e-mail: gezondheidspromotie@cm.be).

www.cm-fit.be



2 kwartier beweegplezier

V.U.: Marc Justaert, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel
© maart 2008



iiii

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen.

Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Op uw gezondheid.