

Info nr. 4 Start 2 Run 2017

| Schema voor week 7 en 8. | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----|------------|----|---|----|---|----|---|---|---|
| 7 | ma | 6/11/2017 | 5 | 1 | 6 | 2 | 7 | 2 | 8 | 1 |
| | wo | 8/11/2017 | 8 | 1 | 8 | 2 | 8 | 1 | 8 | 1 |
| | vr | 10/11/2017 | 10 | 2 | 10 | 2 | 12 | 1 | | |
| 8 | ma | 13/11/2017 | 15 | 2 | 15 | 2 | | | | |
| | wo | 15/11/2017 | 10 | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | | |
| | vr | 17/11/2017 | 10 | 1 | 20 | 1 | | | | |

Oei, Oei ! Dit (voorlaatste) schema toont al grote getallen, 5, 12 tot 20 minuten lopen, serieuze kost maar geen nood, hoe korter het wandelen hoe gemakkelijker het lopen. We zijn er bijna, wel spijtig voor hen die wegens bepaalde omstandigheden al dan niet tijdelijk moesten afhaken.

Clubbestuur: ZWAT, Zwijndrecht Atletiek Team, wordt geleid door een uitstekend clubbestuur waaronder onze eigen begeleider Sven. De andere bestuursleden kan je terug vinden op www.zwat.be/club/bestuur

De kledinglijn: wie wil kan zich goed kleden met de ZWAT-kleding die uitgestald is in de inkomhal van de kantine en op de website www.zwat.be/kledij. Er kan ook een afspraak gemaakt worden met mevrouw Lieve De Cleyn (lievedecleyn@hotmail.com) of met Sven Janssens via de begeleiders van de Start 2 Run.



Sportbeha: de huid, als natuurlijke borstondersteuning, wordt ook bij het lopen extra belast, wat hinderlijk en pijnlijk kan overkomen. Een goede sportbeha beperkt het overmatig (schaaf) bewegen van de borsten. Er bestaan meerdere soorten sportbeha's die op verschillende manieren steun bieden, bijvoorbeeld:

- een sportbeha met cups die de borsten fixeren;
- een sportbeha die de borsten zo dicht mogelijk tegen het lichaam drukt zodat ze minder bewegen;
- en een sportbeha die een combinatie is van de twee vorige.

In een degelijke sportwinkel kan men helpen met jouw zoektocht naar de juiste oplossing.

Een bril: wie een bril draagt zet bij regenweer best een pet (met een grote klep) op, zo blijven de brilglazen rein en droog, gunstig voor de noodzakelijke zichtbaarheid.



START 2 RUN

Hartslag (HFmax: hartfrequentie maximum): de maximaal toegelaten hartslag bij training kan ruwweg berekend worden door het verschil te maken tussen 226 (voor mannen 220) en de leeftijd (met een mogelijke afwijking van 10 slagen per minuut), bijvoorbeeld: de hartslag van een 35-jarige man op training mag maximaal ($HFmax = 220 - 35 =$) 185 slagen bedragen, voor iemand van 55 jaar komt dat dus op 165. Komt iemand gelijk of onder de maximale hartslag dan traint die aerob (op uithouding), anders anaerob (op weerstand).

Onderhoud schoeisel: Loopschoenen gaan gemakkelijk zo'n 1.000 à 1.500 km mee, zeker als ze van een goed onderhoud kunnen genieten. Onafgezien van deze richtlijn is het aangeraden om loopschoenen te vervangen als de zool duidelijke slijtage vertoont. Loopschoenen kunnen het best gereinigd worden met een borstel, wat water en een mild reinigingsmiddel. Dompel ze nooit helemaal onder, stop ze nooit in een wasmachine of droogkast, zet ze nooit in de buurt van een vuur of bij een andere warmtebron of in een felle zon, omdat de technische vezels en de lijmlagen daardoor kunnen vernietigd worden. Natte schoenen kun je dan weer best drogen door er krantenpapier in te steken (eerst de inlegzool eruit halen) om ze dan met de vetertong met een wasknijper aan een waslijn op te hangen. Haal het krantenpapier er na circa 3 uur uit en laat ze verder drogen. Loopschoenen moeten altijd gebruikt worden in combinatie met functionele loopsokken die de pasvorm in de schoen vervolmaken en blaren voorkomen. Bent u tevreden over uw huidige schoenen, ga dan bij de aankoop van een nieuw paar eerst op zoek naar datzelfde model.

Calorieën (het woord calorie komt van calor = warmte): Om onze lichaamstemperatuur op peil te houden en om al onze organen continu te laten werken, ook terwijl we slapen, hebben we energie nodig. De brandstof voor het aanmaken van die energie kan je uitdrukken in calorieën. Daardoor kunnen we de calorie dus betitelen als de eenheid voor menselijke energie (net als 'Watt' voor vermogen). Calorieën halen we uit eten en drinken. Onze voeding bestaat voornamelijk uit vetten, koolhydraten en eiwitten. Vetten geven ongeveer 9 kcal (kcal = kilo-calorie, 1 kcal = 1.000 calorieën) per gram vet, koolhydraten bezorgen ongeveer 4 kcal per gram en eiwitten leveren ongeveer 4 kcal per gram ingenomen hoeveelheid. Daarnaast zitten er in ons voedsel ook nog vezels, water, vitaminen en mineralen die wel noodzakelijk zijn voor onze gezondheid maar die geen energetische waarde bezitten. Ons lichaam is slim en verbruikt alleen de calorieën die het nodig heeft en slaat de rest, het overschot, op als reserve voor later onder de vorm van vet. Voor iedere 7 kcal overschot wordt ongeveer 1 gram lichaamsvet aangemaakt en opgeslagen. Ontvangen we minder calorieën dan wat ons lichaam verbruikt, dan wordt het tekort uit het opgeslagen lichaamsvet opgehaald, ongeveer 1 gram vet voor 7 kcal. Een voorbeeldje: eten we 25 druiven of 45 kersen of 1 banaan dan halen we 100 kcal binnen, lopen we 7 minuten dan geven we 100 kcal af, dus, in dit geval geen vetaanmaak of vetafname. Zoek nu zelf maar naar het gewenste evenwicht.

Joggers die pas op training zijn geweest horen we dikwijls zeggen: "Het heeft mij deugd gedaan, ik ben blij dat ik geweest ben !" Maar ja, wie niet komt kan niet geweest zijn en kan dus ook niet Besluit: komen en blijven komen, nooit opgeven !!!

Nog even volhouden ! Het einddoel is in zicht !!!