

Hardlopen/Duurlopen

Hardlopen is voor bijna iedereen geschikt. Vrijwel iedereen die kan lopen, kan ook hardlopen. Wanneer er langere tijd achtereen veel kilometers worden gelopen is dit een vorm van duurlopen ofwel duursport.

Hardlopen traint het uithoudingsvermogen en zorgt dat spieren worden opgebouwd. Sport voorziet het lichaam in de beweging die het nodig heeft.

Wanneer men begint met lopen, dan is het vooral belangrijk om de tijd te nemen en rustig de trainingsintensiteit toe te laten nemen. Het is gebruikelijk om bij een vereniging aan te sluiten. De trainers zorgen hier voor advies zodat de loper minder snel geblesseerd raakt.

Drinken

Bij duurlopen langer dan 1 uur en bij warm weer is het belangrijk om onderweg te drinken om het verlies aan vocht door transpireren te compenseren. Gewoon water is een mogelijkheid, maar water verblijft relatief lang in de maag wat door veel hardlopers als onplezierig wordt ervaren. Sportdrank is beter geschikt omdat hierin zouten en mineralen zijn opgenomen, die er voor zorgen dat de drank sneller in het lichaam wordt opgenomen. Tevens wordt het verlies van zouten en mineralen gecompenseerd, die zich in het transpiratievocht bevinden. Teveel drinken is echter ook niet goed.

Kleding

Om te kunnen hardlopen is het dragen van goede hardloopschoenen noodzakelijk. Als dit niet het geval is, is de kans op een blessure groter.

Hardloopschoenen zijn gemaakt om op hard te lopen. Dit betekent dat ze berekend zijn op de belasting die bij hardlopen plaatsvindt. Volgens specialisten dienen hardlopers hun schoenen ofwel na 1000 tot 1500 kilometer, ofwel na 2,5 jaar gebruik, te vervangen. Na die afstand of periode dempen de hardloopschoenen de schokken namelijk niet meer effectief.

Verder zijn een comfortabel, functioneel (ademend en vocht-afvoerend) shirt en broek gewenst om zo comfortabel mogelijk te kunnen lopen.