



## HOOFDSTUK 2

# JE HARDLOOP OUTFIT

**40 procent van het totale aantal hardlopers is vrouw en dat percentage is nog steeds groeiende. Het allerleukste hiervan is dat er nu ook steeds meer mooie hardlooptechniek te koop is.**

Jarenlang waren het vooral mannen die aan hardlopen deden. Maar de laatste tijd zijn de vrouwen aan een flinke inhaalrace begonnen. Met het toenemen van het aantal vrouwelijke hardlopers is er ook steeds meer hardlooptechniek te koop. Of je al die leuke fashion per se nodig hebt om te gaan lopen? Niet echt. Het lopen wordt er wél een stuk leuker door. Maar met twee sets kom je een heel eind. En onthoud: vooral de juiste hardlooptechniek en

een goede sportbeha zijn echt een must; de rest is meer voor de leuk en het extra comfort.

### SCHOENEN

Eén ding is zeker: je kunt best zonder fashionable hardlooptechniek, maar niet zonder goede hardlooptechniek die perfect passen bij jouw voeten en hardlooptechniek. Met slechtzittende hardlooptechniek of schoenen van lage kwaliteit vraag je om blessures. Wees niet eigenwijs

## WEES NIET EIGENWIJS EN GA NIET OP JE HIPSTE SNEAKERS (MET SLEEHAK) JE EERSTE RONDJE HOLLEREN



en ga niet op je hipste sneakers je eerste rondje hollen. En bestel je eerste hardloopschoenen ook niet online bij een prijsvechter. Ten eerste: voor het aanmeten van de juiste hardloopschoenen heb je deskundig en persoonlijk advies nodig. Ten tweede: hard-

loopschoenen die ouder zijn dan een jaar vertonen slijtage - ook al hebben ze al die tijd in de doos gezeten. De foam die in veel hardloopschoenen zit, droogt snel uit waardoor de demping niet meer voldoende is. Raap al je moed bij elkaar,



en stap een gespecialiseerde hardloopwinkel binnen. Neem je huidige sportschoenen mee - ook al zijn het je oude tennis-schoenen. Een prof kan aan de zool zien op welke manier jij loopt. Ga bij voorkeur aan het einde van de dag, als je voeten wat opgezwollen zijn. Daar bekijken ze je voeten (nagels lakken en benen ontharen!) en vragen ze je een stukje te rennen. Op een loopband en met camera gericht op je benen. Gewoon even overheen zetten, ze zijn wel wat gewend bij zo'n hardloopwinkel en zullen vooral oog hebben voor de manier waarop je je voeten neerzet (denk er even aan om een sportbeha aan te trekken - ahum). Vervolgens zal een aanzienlijk

deel van het assortiment aan loopschoenen afvallen. Het kan zijn dat je een neutrale loopschoen nodig hebt, maar de kans is ook groot dat je een pronatieschoen nodig hebt. Proneren heeft te maken met de manier waarop je voet naar binnen draait tijdens het hardlopen. De een proneert meer dan gemiddeld (overpronatie), de ander juist minder (onderpronatie). Ben je een neutrale loper, dan kun je een groot aantal soorten schoenen zonder probleem dragen. Ben je een echte overpronator? Kies dan voor schoenen die maximale steun of gestructureerde demping geven. Ben je een onderpronator? Dan heb je een grotere kans op drukklessures en heb je veel demping nodig. Kortom: op zich

## KNALROZE HARDLOOPSCHOENEN



maakt het niet uit op welke manier je loopt, maar je moet wel hardloopschoenen dragen die bij jouw pronatiepatroon passen. Op die manier voorkom je blessures en dat is dus precies de reden waarom de verkoper jou wil zien hardlopen. Heb je

nu geweldige hardloopschoenen gezien, maar passen ze niet bij jouw looppatroon? Wees niet eigenwijs, maar volg het advies van de verkoper. Het kan je veel (blessure) ellende besparen!

*Online had ik ze gespot: geweldige knalroze hardloopschoenen. Tenminste, er werd bij verteld dat het hardloopschoenen waren. Yes! Deze schoenen zouden mijn ultieme reden worden om uiteindelijk met hardlopen te starten! Kijk, klik, koop en binnen no-time had ik ze in huis. In het echt waren ze nog mooier dan op het scherm en glimmend van trots trok ik ze aan, rende een rondje door het park (puf, zweet) en besloot ik dat er een knalroze topje en zwarte hardloopbroek bij moesten om het geheel tot een écht professionele outfit te maken. Ik zou de wereld wel eens laten zien dat een hardlooptoutfit ook reuze fashionable kon zijn! Gewapend met de schoenen toog ik naar de eerste de beste hardloopwinkel in de stad, waar ik stoer mijn schoenen liet zien. De verkoper pakte ze*

*aan, keek bedenkelijk en zei dat ik op deze sneakers onder geen beding kon gaan hardlopen. Verontwaardigd keek ik hem aan. Hoezo, sneakers? En hoezo, niet hardlopen op mijn nieuwe hardloopschoenen? Waar had 'ie het over? Hij drukte op de hiel van de schoenen, die direct meegaf. Deze schoen biedt geen enkele steun, mopperde de verkoper. Ongelooflijk en vooral onverantwoord vond hij het dat de schoen onder het mom van hardloopschoen werd verkocht. Ik geloofde hem pas nadat ik van zo'n beetje alle hardloopschoenen in de winkel de hiel probeerde in te drukken. Lukte niet. Nog geen uur later wandelde ik met mijn nieuwe, stevige, saaie, grijzige-met-vleugje-donkerblauwe hardloopschoenen de winkel uit. Shoot.*

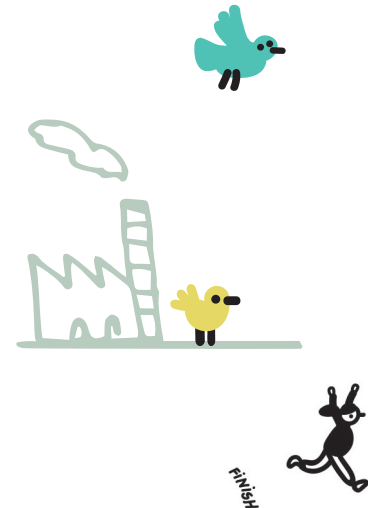
## - MARIEKE (34) -

Ik liep mee in een groot hardloopevenement. 10 Kilometer. Moest kunnen. Ik had er immers goed voor getraind. Het eerste stuk ging prima. Maar toen voelde ik het: buikkrampen. O, o. Dixi's waren nergens te bekennen. Ophouden dan maar. Maar de kramp werd erger. Hardlopen ging op een gegeven echt niet meer - en nog steeds was ik geen enkele Dixi tegengekomen. Toen heb ik me over al mijn gêne heen gezet. Ik stormde langs een groepje toeschouwers en vroeg in het voorbijgaan of ik gebruik mocht maken van hun wc. Het antwoord heb ik niet eens afgewacht. Ik rende naar binnen, hup naar de wc. Ze kennen me toch niet, dacht ik opgelucht. Pas later realiseerde ik me dat ik mijn startnummer en naam op mijn buik droeg.

**SOKKEN**

Goede hardloopschoenen: check. Sokken: check? Da's een goeie. Natuurlijk heb je een la vol sokken thuis en kun je een willekeurig paar aantrekken. Stop! Heel wat slimmer is het als je een (kleine, maar o zo slimme) investering doet in twee paar goede hardloopsokken. Goede hardloopsokken zijn ware technische hoogstandjes. Ze zorgen voor de afvoer van vocht, vangen schokbewegingen op en helpen blaren voorkomen. In de sportwinkel kun je je uitgebreid laten adviseren. Zo zijn er sokken met een speciale drukverdeling waardoor energie zo min mogelijk verloren gaat. Of wat dacht je van sokken met ingebouwde reflectie (zo ben je in het donker beter zichtbaar) of teensokken, die huid-op-huidcontact voorkomen waardoor blaren bijna geen kans krijgen. En dan zijn er nog speciale compressie(knie)kousen. Sommige compressiekousen zorgen voor het beter afvoeren van afvalstoffen, andere zijn speciaal gemaakt om de doorbloeding in je spieren te stimuleren. Leuk om te weten:

steeds meer merken brengen hardloopsokken op de markt waarmee je een heus fashionstatement maakt. Felle kleuren, hippe patronen: de standaard zwarte en witte sportsokjes maken plaats voor kniehoge hardloopsokken in felle kleuren, flitsende motieven of zelfs in een steeds wisselend thema. Het is nog even zoeken naar fun-funsocks (funny én functioneel), maar de komende jaren gaan we ze steeds meer zien in de hardloofashion!



HOE KIES IK  
DE SPORTBEHA  
DIE BIJ  
MIJ PAST?



## DE JUISTE SPORTBEHA

De technologische ontwikkelingen gaan snel. Er komen steeds meer sportbeha's in allerlei kleuren en in leuke modellen en ze hebben slimme clips, innovatieve sluitingen of zelfs ingebouwde steunpaneeltjes. Een sportbeha is tegenwoordig veel meer dan functioneel ondergoed. Het is niet moeilijk om een model te kiezen dat helemaal bij jouw uitstraling past. Maar een sportbeha is meer dan een fashion-accessoire. Het dragen van een goede sportbeha is essentieel, of je nu kleine of grote boobies hebt. In je borsten zitten geen spieren; ze bestaan uit klierweefsel, vet en bindweefsel

in een 'zakje' van huid. Met de high-impact-sport die hardlopen is, worden je borsten flink in beweging gebracht. Stuiterende borsten veroorzaken rek op het bindweefsel. Als dit vaak en veel gebeurt, rekt het bindweefsel als een elastiekje uit. Gevolg: hangende borsten en er kan zelfs striae ontstaan. Dat wil je niet! Juist daarom is het belangrijk om een goed zittende sportbeha te dragen. Wist je dat maar liefst 70 procent van de sportende vrouwen een sportbeha in de verkeerde maat draagt? Daarom hier een stappenplan voor het kopen van de juiste sportbeha.

## STAPPENPLAN SPORTBEHA KOPEN

1

### BEREKEN JE MAAT

Voor vrijwel alle vrouwen is een geschikte sportbeha te vinden. Door slimme toepassing van hightech materialen zijn er sportbeha's die high-impact-ondersteuning bieden tot en met cup L. De grootte van de borsten mag dus in principe geen reden zijn om niet te gaan hardlopen! Maar hoe meet je nu je maat? Om te beginnen is de onderband van een sportbeha zeer elastisch, waardoor je in omvang een maat kleiner moet kiezen dan je van je gewone beha gewend bent. Draag je lingeriemaat 80C, dan wordt je omvang nu 75. Daarnaast is het maatsysteem van beha's erg ingewikkeld. Zodra de maat in omvang verandert, verandert de cupaanduiding automatisch mee om hetzelfde cupvolume te behouden. Daarom is in het voorbeeld niet 75C de juiste maat, maar 75D! Het vinden van de juiste maat gaat vaak mis. Een sportbeha is een behoorlijke investering, laat je daarom goed adviseren. Dit kan bij een sportwinkel of online via [www.kiesdejuistesportbh.nl](http://www.kiesdejuistesportbh.nl). Bij deze webshop word je op heel persoonlijke wijze geholpen en kun je toch lekker relaxed thuis passen. Ideaal is dat je er de deur niet voor uit hoeft.

2

### WELK MODEL?

Voor hardlopen zijn sportbeha's met sportrug (racerback) ideaal omdat ze je schouderbladen optimaal vrij laten. Ze kunnen bovendien opzichzelfstaand als sporttop gedragen worden. Omdat de schouderbandjes van dit model dicht langs de hals lopen is het minder geschikt voor vrouwen die snel last hebben van stijve nek- en schouder-



### 3

## CHECK OF DE BEHA GOED PAST

Bestel je een sportbeha via internet, dan zul je zelf moeten beoordelen of hij werkelijk goed past. Een perfect passende sportbeha biedt compressie rondom de romp zonder je ademhaling te belemmeren. Zitten er plooitjes in de cups, dan zijn ze te groot. Puilen je borsten er aan de zijkant uit, dan zijn de cups te klein. Kun je de schouderbandjes een heel eind optillen, dan zijn ze te lang. Maar draag je ze te strak, dan belemmeren ze de doorbloeding naar je hoofd. Richtlijn is dat je er nog een vinger onder moet kunnen steken. En tot slot mogen de rugganden niet opkruipen. Doen ze dit wel, dan is meestal de maat in omvang te ruim.



## BEHA TIPS



### BIJ GROTE BORSTEN

Heb je grote of zware borsten? Kies dan een standaard beha-model met zo min mogelijk elastische stof en met coupenaden. Elastische stoffen rekken te veel met de bewegingen van je borsten mee en bieden daarom in de grotere cupmaten onvoldoende steun. Hoe minder elastisch de materialen zijn, hoe beter ze fixeren. Om de rondingen van je borsten goed te kunnen volgen, zijn dan wel coupenaden nodig.



### BIJ KLEINE BORSTEN

Als je je kleine borsten meer wilt benadrukken, kies dan een model met padding voor wat extra volume. Heb je snel last van harde of gevoelige tepels? Padding zorgt ervoor dat je tepels extra beschermd zijn en niet aftekenen onder je sportshirt.



### BIJ SCHUURPLEKJES

Veel vrouwen hebben klachten over schuurplekjes door de beha. In verreweg de meeste gevallen wordt dit veroorzaakt doordat de beha te groot is. Hij volgt je lichaam dan niet door met je bewegingen mee te rekken, maar door over de huid te schuiven wat wrijving en huidirritaties tot gevolg heeft. Is je sportbeha (te) oud, dan geeft slijtage een ruw oppervlak aan het oorspronkelijk gladde materiaal waardoor het gaat schuren.



### BIJ SUPERGEVOELIGE BORSTEN

Heb je supergevoelige borsten, combineer je beha dan met een Buband: een gordel die aan de bovenzijde over je beha gedragen wordt. Hiermee verklein je de kans op het 'opspringen' van je borsten.



## - EVELIEN (37) -

You don't know what you've got till it's gone... Nou ja, ik wist het wel, dat hardlopen fijn is, op zondagochtend met de zon op je bol en een grote koffie verkeerd ná. Maar dat ik het zo zou missen nu het niet meer kan, dat wist ik niet. Een kuitblessure zette een vette streep door mijn wekelijkse hardlooprondje. Ik heb al maanden niet kunnen lopen, want rust noch fysio hebben geholpen. Nu vestig ik mijn hoop op orthopedie. Want ik wil het weer: op zondagochtend het park of het bos in met mijn hardloovriendin (de schrijfster van dit boek), al kletsend kilometers maken, de bladeren onder onze voeten voelen, de geur van het groen opsnuiven, genieten van het uitzicht op het water vanaf de brug waar we overheen rennen... En het intens voldane gevoel na afloop, de runner's high, die - laat je niks wijsmaken - vooral ná het hardlopen komt. Ga! Ga als je kan! Je weet niet half hoeveel geluk je hebt.



## KLEED JE ALS EEN UI MET MEERDERE LAAGJES DIE JE AF KUNT PELLEN

### KLEDING

Kleed je niet te warm, maar ook niet te koud. Houd de volgende leidraad aan: boven de 14 graden kun je een korte broek of een hardlooprokje en korte mouwen dragen. Daaronder moet je hiervoor oppassen: je loopt eerder blessures op als je te koud gekleed bent. Is het koud? Draag dan verschillende laagjes (oftewel: kleed je als een ui) zodat je een laagje (bijvoorbeeld je jasje) kunt uitdoen als je eenmaal warmgelopen bent. Kies altijd voor hardloopleiding die gemaakt is van vochtafvoerend, ventilerend en sneldrogend materiaal. Zo blijft je warm in de winter en koel in de zomer. Dat is weer eens wat anders dan de katoenen T-shirts waarin je vroeger moest hardlopen. Die werden loodzwaar door regen en/of transpiratievocht én hadden vervelende schuurplekken tot gevolg.

Let er ook op dat je kleding koopt die geen vervelende naden of uitstekende randjes heeft. Elk hobbeltje of bobbeltje kan tijdens het hardlopen al zorgen voor super irritante en pijnlijke schuurplekken. Kies bij een broek voor een hardloopleiding met zakjes (handig voor wat kleingeld, je sleutel of een mueslireep) en voor een brede tailleband, zodat die niet in je buik en heupen snijdt. Is het warm en loop je graag in een korte broek? Een model met binnenvoering heeft als voordeel dat je er geen ondergoed onder hoeft te dragen.

Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om in een hip hardloopleiding of -rokje te gaan lopen. Deze trend is overgewaaid uit de VS. De webshop [www.hiphardlopen.nl](http://www.hiphardlopen.nl) richt zich op hippe hardloopleiding voor vrouwen en biedt een selectie van verschillende sportmerken uit de VS. Kleur en

