



RUN YOUR HEART OUT

A GUIDE TO A SUCCESSFUL 20K RUN

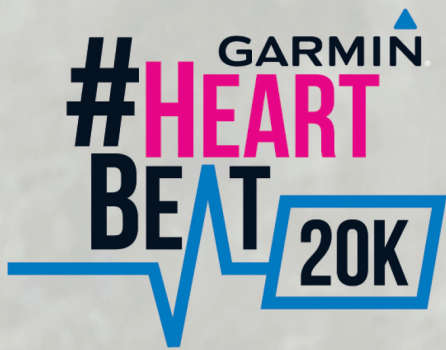




DE 20 KM VAN BRUSSEL KOMT ERAAN: DOE HET MET HART EN ZIEL

Lopen levert een beter resultaat met een goede voorbereiding en begeleiding. Daarom werkt GARMIN® samen met Running Coach Hélène Allard. Ze bieden je alles wat je nodig hebt om die voorbereiding die niet alleen heel belangrijk is, maar ook stimulerend werkt, vlot te laten verlopen.

Je ontdekt je eigen mogelijkheden, die vaak de zelfopgelegde grenzen overtreffen. Het is de kans om opnieuw voeling te vinden met het eigen lichaam. En om enkele principes toe te voegen die de weg breed openleggen voor het ultieme doel: je oprecht beter voelen in je vel. Op een duurzame manier.





IK MOTIVEER
MEZELF

LOOP MET EEN HARTJE OP JE HART

Lopen is vaak synoniem van saamenhorigheid en dat is zeker het geval tijdens de 20 km van Brussel. Na het succes van de #heartbeat20k-actie ten voordele van kinderen met hartziekten – die overigens vorig jaar genomineerd werd in de categorie *Best Societal Sponsorship* voor de *Belgian Sponsorship Award* – herhaalt GARMIN® deze actie dit jaar.

Het principe is eenvoudig: de lopers wordt gevraagd het #heartbeat20k-hartje, dat samen met hun rugnummer geleverd wordt, op hun truitje te kleven. Na het lopen van de 20km kleven ze het op de *Wall of Hearts* net na de aankomst. Voor elk hartje dat op de muur gekleefd wordt, stort GARMIN® 0,50 euro door aan de verenigingen *Nos enfants cardiaques* en Keten van Hoop. Het ultieme doel is 25 000 hartjes te verzamelen.





SAMEN ZIJN WE STERKER

Er bestaan heel wat manieren om je fysieke inspanningen te meten en je te laten begeleiden in je favoriete sport. Met het GARMIN®-horloge gun je jezelf een topproduct – met een keuze uit verschillende modellen aangepast aan elk profiel en budget – en behoor je tot een inspirerende community: **GARMIN® Connect**.

Een gedroomde kans om andere enthousiaste lopers te ontmoeten en uit te dagen. Maar ook om trainingsgroepjes te vormen en commentaren en aanmoedigingen te geven en te krijgen. Van een coach zoals Hélène Allard bijvoorbeeld, die **GARMIN® Connect** dagelijks gebruikt om klanten op te volgen en van op afstand te blijven coachen.

connect
powered by Garmin



STIMULANS VERZEKERD!

Geef in de gedetailleerde kalender van je GARMIN® je trainingdagen in – idealiter 3 per week – evenals je rustdagen, vastgelegd in samenspraak met je sportcoach, maar ook je doelstellingen en je niveau.

En klaar is Kees! Nu moet je je enkel nog rustig aan laten begeleiden. Alles is onder controle en alle mogelijke remmingen die je nog konden tegenhouden, zijn van de baan. Zodra je vertrokken bent en je persoonlijke uitdagingen ingevoerd werden, kan je je uitdagingen beginnen delen en zullen de duidelijke analyserapporten van je prestaties je aanzetten om vol te houden. Voldoening verzekerd!



KM 2

IK BEKNIBBEL NIET OP MIJN UITRUSTING

IN DE HUID VAN EEN LOPER

Door een sportoutfit aan te trekken, neem je automatisch het gedrag, de ingestelde motivatie van de sporter aan. Een eenvoudige manier om de vaak psychologische stap te zetten die je nodig hebt om te beginnen trainen.

01

Begin met een goed paar loopschoenen. Kies ze een halve maat groter dan je gewone schoenmaat en hou rekening met zaken als je gewicht, de vorm van je voet, de grip van de zool aan de buitenkant en waar je gaat lopen: op de piste, op de weg, cross of trail. Ook de zolen zijn van essentieel belang, zeker als je een gevoelige rug hebt. Je kan orthopedische zolen kiezen of thermoplastische zolen. Deze passen zich perfect aan je voet aan. Pas ze zeker ook in de winkel. Neem de tijd om te voelen of ze echt goed aan je voeten zitten.



02

Kies comfortabele kledij, maar let vooral op de naden, want die kunnen storend zijn. Ook je sokken verdienen extra aandacht, vooral wat de zweetafvoer en de naden betreft.



03

Kies in de winter eerder voor verschillende laagjes boven elkaar in plaats van één warm kledingstuk dat onaangenaam zal beginnen aanvoelen na een 20-tal minuten. Dat is de tijd die je lichaam gemiddeld nodig heeft om op te warmen. Een muts in ademend lycra en handschoenen komen van pas bij het begin en het einde van je training.



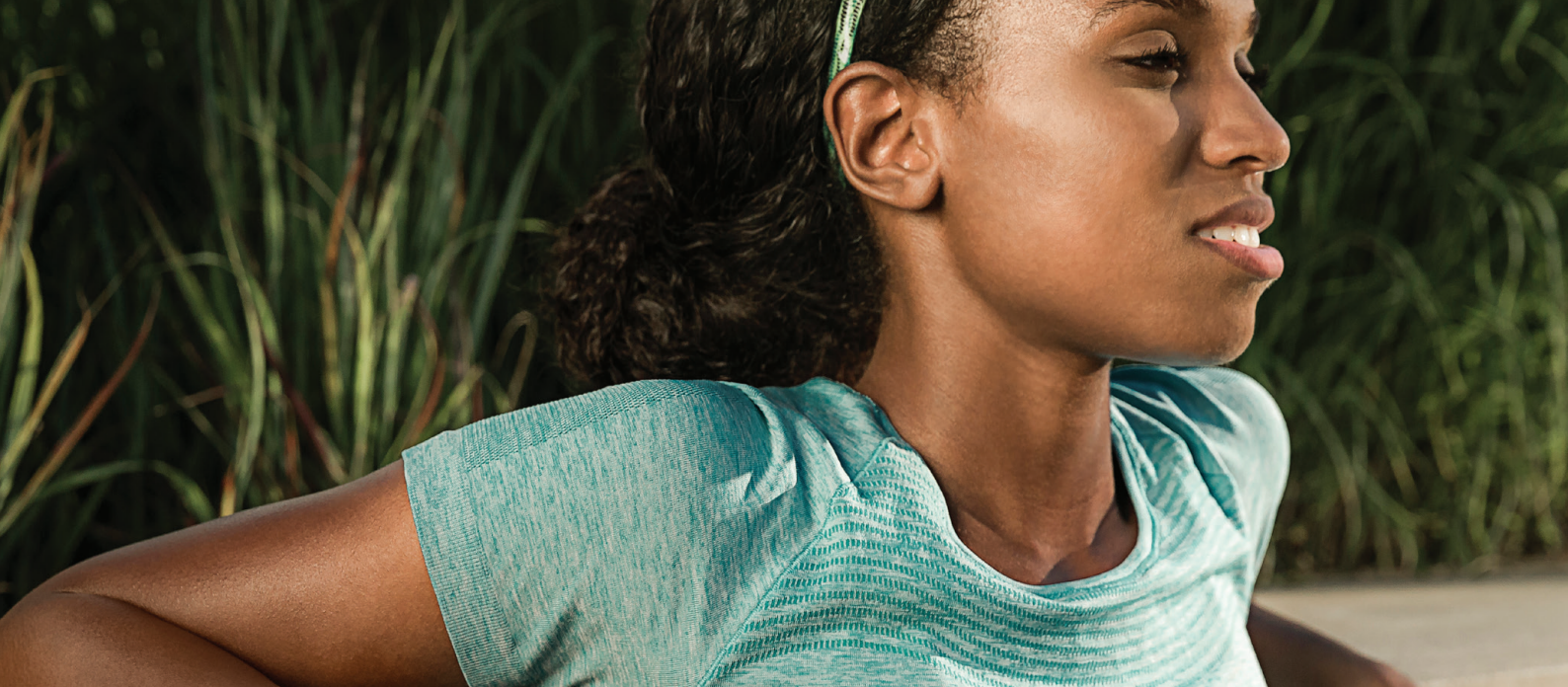
04

En natuurlijk ook het GARMIN®-horloge dat in functie van je niveau en je doelstellingen kiest.

05

Elk detail telt: test je outfit voor een wedstrijd om zeker te zijn dat alles nog tip top in orde is.





VOEDING, M'N BESTE BRANDSTOF



IK PLAN

KEER TERUG NAAR DE VOEDINGSDRIEHOEK

Pas je voeding zeven dagen voor de wedstrijd aan door zetmeelhoudende producten te eten zoals brood, pasta, aardappelen en door veel water te drinken (laat alcohol achterwege want dat droogt uit). Vermijd vezels en melkproducten die de spijsvertering belasten.

Op D-Day eet je nog iets 3 uur voor de start. Kies hierbij iets wat je gewoon bent te eten. Je kan gewoon water blijven drinken tot één uur voor de start van de wedstrijd. Neem kleine slokjes. Bevoorraad je aan de verschillende bevoorradingspunten en neem een versnapering en water mee.

«IF YOU FAIL TO PLAN YOU ARE PLANNING TO FAIL.»

BENJAMIN FRANKLIN

Lopen en improviseren gaan niet samen. Het spreekt voor zich dat je je plannen bespreekt met je huisarts en dat je een trainingsschema opstelt aangepast aan je gewicht, je lengte, je leeftijd en je conditie. Daarnaast kan je tijdens je eerste training samen met je coach of met je GARMIN®-horloge belangrijke gegevens verzamelen zoals je MHS*, vVO2max*, en VO2max*. Op basis van die gegevens kan je je trainingszones in alle veiligheid vastleggen en op je eigen ritme vooruitgang boeken.



IK GEEF ME ... ZONDER OVERDRIJVEN

GARMIN® is wereldleider in technologieën voor het opvolgen van de hartslag bij sportprestaties. Een tool om je prestaties te meten zoals de GARMIN® Connect is dan ook zeer waardevol. Hiermee kan je meten wat je recuperatietijd is – zeker niet te verwaarlozen – en op een veilige manier nieuwe uitdagingen bepalen. Want lopen versterkt het hart, en ook dat kan je meten met je GARMIN®.



IK ADEM

Onze ademhaling is als een onzichtbare, volautomatische motor. Nochtans is het een fundamenteel onderdeel van een goede training, dat een invloed heeft op tal van andere belangrijke gegevens die gesynchroniseerd worden door jouw uurwerk. Aangezien iedereen zijn eigen ademhalingsritme heeft, zal je misschien meerdere trainingen nodig hebben om dat van jou te vinden.

Je vindt je ademhalingsritme door je te baseren op je voetstappen. Adem drie à vier stappen in en drie à vier stappen uit. Door deze oefening elke training bewust uit te voeren, zal je het ritme vinden dat jou het beste past. Tijdens een wedstrijd of wanneer je het moeilijk krijgt, kan je terugvallen op dat ademhalingsritme.

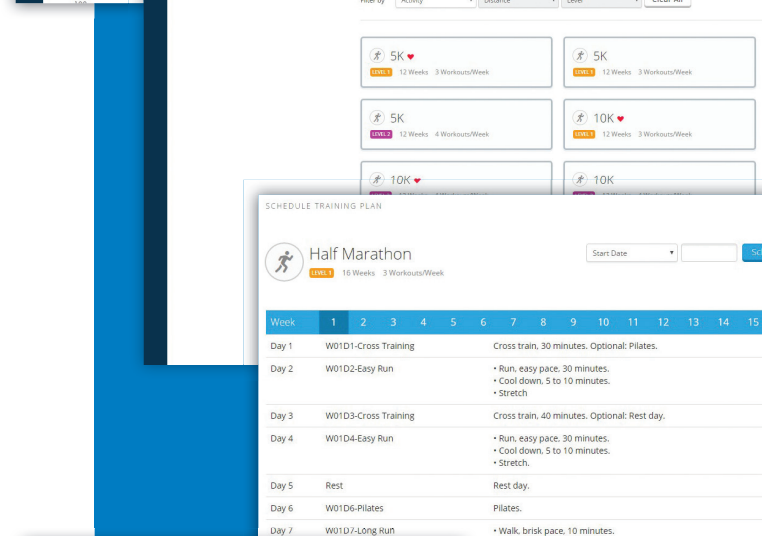
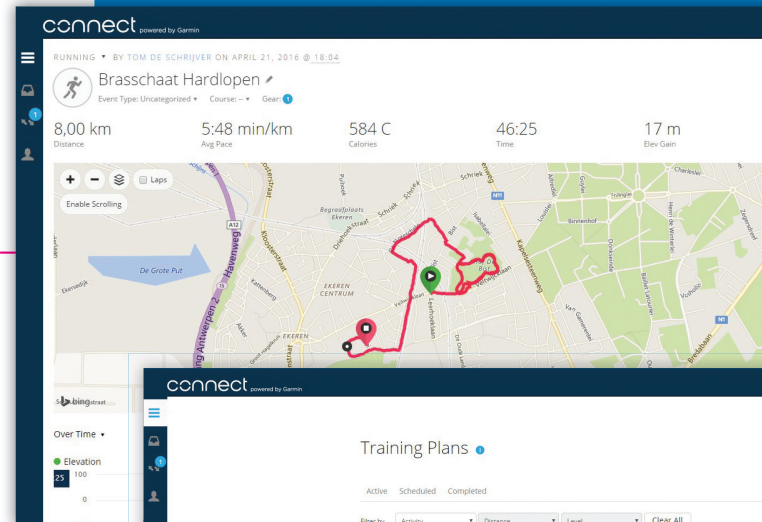


IK BEPAAL MIJN TRAINING

Op basis van de verschillende opgeslagen gegevens, zoals je profiel, je doelstellingen en de berekening van je **MHS***, **vVO2max*** en **VO2max***, zal **GARMIN® Connect** een trainingsschema opstellen voor jou:

- **Hoge intensiteit** training
- **Lage intensiteit** training
- Intervaltraining met **tempoveranderingen** om je snelheid te verbeteren
- En niet te vergeten: **krachttraining** en de gebruikelijke **stretchoefeningen**

Door een trainingsschema op te stellen met je "running coach" ben je zeker van een schema op maat, dat op elk ogenblik bijgestuurd kan worden. Met je loopcoach ben je zeker dat je je looptechniek verbetert en voer je de spierversterkende oefeningen correct uit. Die oefeningen zijn een onmisbare aanvulling om de eindstreep zonder blessures te halen.

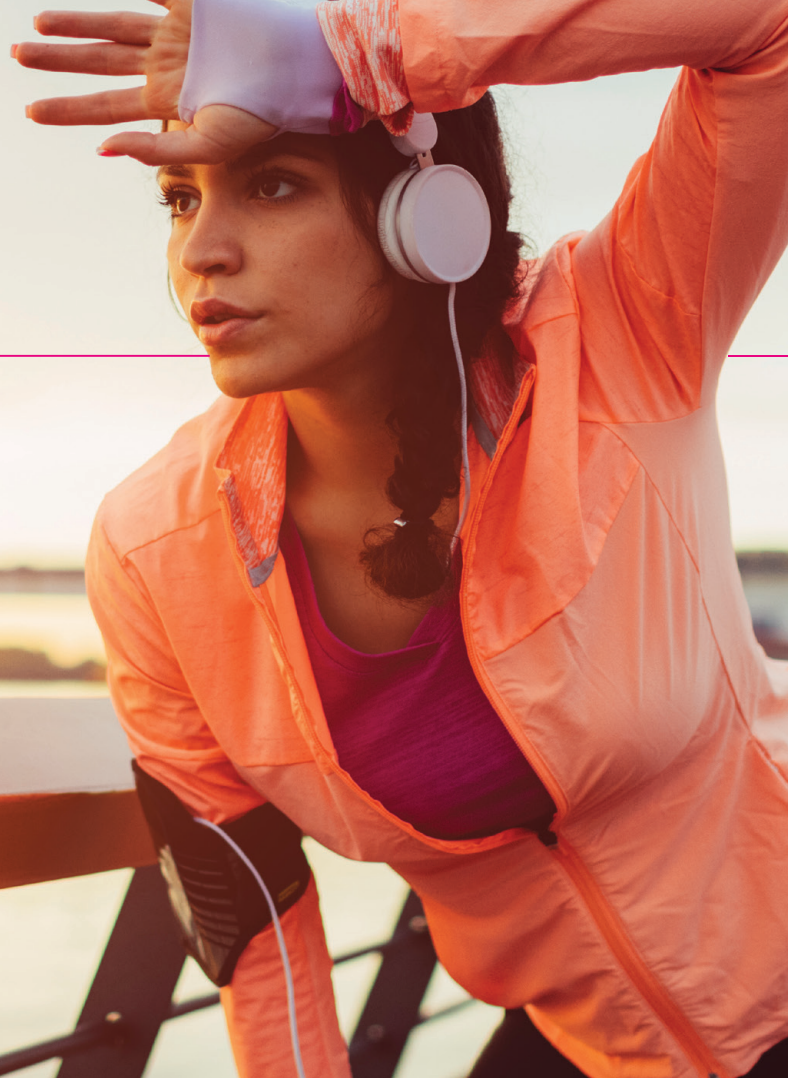


* zie lexicon p.19



IK HOU HET TEMPO AAN

Niets werkt zo goed om je te helpen je zelfopgelegde cadans aan te houden dan met muziek te lopen. Dankzij de bluetoothtechnologie op de GARMIN®-horloges kan je je muziek op je smartphone bedienen. Een wereld van verschil tijdens het lopen.



WAT MOET IK MET MIJN ARMEN DOEN?

Je armen bieden je evenwicht en stuwkracht. Hou ze in een rechte hoek met je bovenlichaam lichtjes voorovergebogen. Een houding die in het begin niet natuurlijk aanvoelt, maar die je na verloop van tijd en naarmate je spieren sterker worden, spontaan zal aannemen.

KM 10

IK BESCHERM MIJN KNIEËN

Door te vermijden dat je voeten plat op de grond neerkomen tijdens het lopen. Ben je een beginnend loper, plaats dan eerst je hiel en dan pas je tenen. Probeer naarmate je trainingen vorderen het omgekeerde: eerst het voorste deel van je voet neerzetten en dan pas zachtjes de achterkant, een minder spontane beweging. GARMIN® biedt ook hoogwaardige hartslagbanden aan (HRM-Run) die de verticale ratio tijdens het lopen meten, maar ook de contactduur van elke voet met de grond.

KM 11

WAAR GA IK NAARTOE?

Aangezien GARMIN® zijn wereldwijd erkende expertise inzake GPS-technologie in zijn horloges verwerkt heeft, kan je elk detail van je traject beoordelen, vooral wanneer je je op onbekend terrein begeeft. Kompas, traject en oriëntatie: alle gegevens zijn in één oogopslag beschikbaar. Zo kan je je training aanpassen aan je doelen en je vormpeil.





KM 12

IK TREK OP AVONTUUR

Vertrek je op vakantie of wil je gewoon even iets anders? Verander je gewoontes dan niet. Integendeel, profiteer ervan om jezelf nieuwe uitdagingen op te leggen op magische plekken. Ook dat is een van de troeven van een community van GARMIN®: je kan gebruikmaken van de trajecten die voorgesteld worden door de miljoenen verbonden gebruikers. Een kans ook om die enthousiastelingen te ontmoeten en uit te dagen...

KM 13

IK GENIET VAN HET MOMENT

Lopen moet vooral plezierig blijven, een middel tot meer welzijn. Met het lichtgewicht GARMIN®-horloge kan je echt de tijd nemen om van dit ontspannend moment te genieten. Studies wijzen trouwens uit dat regelmatig lopen de levensverwachting vergroot.



GARMIN.



OPGELET: LOPEN IS VERSLAVEND!

Tijdens het lopen komen ook endorfines vrij, tot 5x meer dan in rusttoestand. Eenmaal je de smaak te pakken hebt, zal je nooit meer motivatieproblemen hebben! Maar om die plezier- en euforiehormonen te laten vrijkomen, volstaat het niet om eventjes de loopschoenen aan te trekken: je moet minstens een halfuur lang een constante inspanning aanhouden terwijl je op 50 à 70% van je vVO2max* zit (of 65 à 80% van je MHS) en dit het liefste drie keer per week. Heel eenvoudig met je GARMIN®: volg de gids en geniet van het moment!



IK WIL ALLES PROBEREN!

GARMIN® IQ biedt tal van apps, widgets en andere extensies aan om je horloge aan te passen aan je dagelijkse leven en aan je sportbeoefening. Maar je kan ook het design en het scherm verbeteren, of je horloge aanpassen aan andere sporten die je boeien: zwemmen, fietsen, cardio, triatlon. Superhandig als je op vakantie bent en je nieuwe sporten wilt uitproberen en die wil linken aan je persoonlijke gegevens.



MIJN KNAPPE GARMIN®

Je GARMIN®-horloge ziet er goed uit en dus hou je het constant aan je pols. Zo ontvang je niet alleen gegevens over alles wat je doet... maar ook over alles wat je niet doet, o.a. dankzij de stappenteller. Een bewustwording zonder schuldgevoel, waardoor je net nog meer zin zal hebben om de trappen te nemen of je boodschappen te voet te doen op dagen zonder training.



IK LET OP M'N LIJN

Lopen is een sport die heel wat calorieën verbruikt, zo'n 500 kcal per uur, dat kan je trouwens ook aflezen op je horloge. Een extra motivatie dus, en dan hebben we het nog niet over je spiermassa die steviger wordt en de vetten die verdwijnen. Zeker als je tegen een stevig tempo loopt, dat je zeer gemakkelijk kan aflezen op je GARMIN®. En ga gerust af en toe op de weegschaal staan. De GARMIN® index SmartScale meet niet alleen je gewicht, maar ook je water-, vet-, spier- en botmassa. En alles wordt dag na dag opgeslagen in GARMIN® Connect.





IK LET OP M'N SLAAP

Je hebt nood aan een verkwikkende slaap om goed te kunnen trainen, maar door goed te trainen, ga je ook beter slapen. En dat komt goed uit want je GARMIN®-horloge begeleidt je ook tijdens je rust en geeft je informatie over je verschillende slaaperiodes.

Notifications

-  **Nick Schleicher**
-  **Bren Myles**
-  **Gavin Smith**
-  **Coffee w/ Kylie**

...



IK MOET VERBONDEN BLIJVEN

Dat komt goed uit want je GARMIN®-horloge kan jou belangrijke berichten die je verwacht, doorsturen. Je hoeft je gsm dus niet boven te halen zodra hij begint te trillen. Alles is binnen 'polsbereik'.

 **Nick Schleicher**

▼

1:22:25

Pace
6:25



IK WIL EEN GARMIN®-HORLOGE

Goed nieuws! Tijdens de 20 km van Brussel worden vijf GPS-horloges met polshartslagmeter verloot onder de lopers die een hartje op de Wall of Heart hebben gekleefd en het gedeeld hebben op hun Facebook-tijdlijn of op Instagram met de hashtag #heartbeat20K.

Ontdek de 3 modellen speciaal ontworpen voor hardlopers:

Forerunner 35:
voor beginners en liefhebbers



Een gebruiksvriendelijk hardloophorloge met polshartslagtechnologie. Geschikt voor het opvolgen van eenvoudige trainingen en je activiteiten doorheen de dag.

Design: sportief en sober, verkrijgbaar in 4 leuke kleuren.

Adviesprijs: € 199,99

Forerunner 235:
voor de ervaren lopers



Met dit uurwerk kan je je eigen gepersonaliseerde training ontwikkelen of de raad van je coach invoeren. Je kan zelf de instellingen wijzigen, je eigen stijl toepassen, het scherm aanpassen, enz. Het bevat tal van functies waarmee je o.a. je tijd kan verbeteren, maar ook je activiteiten doorheen de dag kan volgen.

Design: rond en strak horloge. Verkrijgbaar in zwart of ijsblauw.

Adviesprijs: € 349

Forerunner 735xt:
voor wie lopen alleen niet meer volstaat



Of voor wie verschillende sporten wil beoefenen, zoals triatlon, aangezien het zowel is uitgerust met een loop-, fiets-, zwem-, triatlonmodus, enz. De Forerunner 735xt biedt uiterst geavanceerde gegevens aan zoals grondcontacttijd balans of de verticale ratio. 100% instelbaar horloge waarmee je natuurlijk ook de hele dag je activiteiten kan volgen.

Design: rond zoals de Forerunner 235. Ook verkrijgbaar in zwart en ijsblauw.

Adviesprijs: € 449,99

HÉLÈNE ALLARD

Hélène Allard is een sporter in hart en nieren en beoefende al heel wat sporten: paardrijden, zwemmen, judo, tennis, hockey, turnen, ballet. Toch was hardlopen (dat ze ontdekte tijdens een oriëntatiewandeling) altijd haar basis. Als rechtenstudente organiseerde ze al loopclubs onder vriendinnen om ze aan het lopen te krijgen. In 2011 ging ze voluit voor het afstandslopen, met halve en hele marathons (Brussel, Madrid, Venetië, Hanoi), voor ze haar mogelijkheden ging verkennen op de korte afstand in de atletiek (van 400m tot 5 km). Haar laatste record, dat ze in februari 2017 brak op de 800 meter indoor, ligt op 2 min 32,13 sec. Ze eindigde ook als vierde vrouw met een tijd van 18 min 56 sec op de 5km, een afstand die georganiseerd werd tijdens de marathon van Brussel in oktober laatstleden. Door haar passie werd ze als het ware automatisch in de richting van sportcoach geduwd. Zo kan ze met anderen delen wat voor haar zowel een hobby als een levenskunst geworden is.



Meer info: <http://nl.heartbeat20k.be>
Hélène Allard: <http://www.runforfit.be/nl/over-run-for-fit>

HET LEXICON VAN DE LOPER



vVO₂MAX

Velocity at maximal oxygen uptake (snelheid bij maximale zuurstofopname):

De loopsnelheid vanaf dewelke je maximaal zuurstof opneemt. Onder die grens stijgt je O₂-opname naarmate je inspanning groter wordt. Eenmaal de drempel bereikt is, blijft je O₂-opname constant, waardoor je dat tempo een beperkte tijd kan volhouden, doorgaans 8 minuten. Om je vVO₂max te meten, loop je tijdens je eerste training zo snel mogelijk gedurende 6 minuten of een afstand van 1000 meter voor beginners en 1500 meter voor de meer ervaren lopers. Je vVO₂max zal bepaald worden door de afstand die je in die tijd gelopen hebt. Bijvoorbeeld: ik heb 1000 meter gelopen in 6 min., mijn vVO₂max is 10 km/u of 6 min/km.

AEROOB:

We hebben het over aerobisch aangezien langeafstandslopen een duursport is die in de zogenaamde aerobe zone ligt, in tegenstelling tot bijv. hoge intensiteit sporten, waarbij de atleet vaak boven zijn aerobe drempel presteert, zoals in de sprint. Onder de vVO₂max-drempel komt je energie van je aerobisch metabolisme, terwijl boven de drempel de extra kracht verzekerd wordt door het anaerobisch, lactisch energiesysteem.

MHS

Maximale hartslag:

Komt overeen met het maximale aantal hartslagen per minuut. De MHS vermindert met de leeftijd. Om je MHS te kennen, volstaat het je leeftijd af te trekken van 220 voor mannen en 226 voor vrouwen. Een twintigjarige man heeft dus een MHS van 200. Een andere manier om de MHS te meten, is na een vVO₂max-test. Tijdens zo'n test loop je gedurende een bepaalde tijd zo snel mogelijk.

VO₂MAX

Komt overeen met de maximale hoeveelheid zuurstof die de spieren kunnen gebruiken om tegemoet te komen aan je energiebehoeften tijdens het lopen. Wordt berekend op basis van de vVO₂max * 3,5 = VO₂max uitgedrukt ml/kg/min. De VO₂max is ook een goed waardemeter voor de vooruitgang die je boekt.

Ritme	vVO ₂ max	MHS	Vb. vVO ₂ max is 10km/u	Tempo in min/km	Vb. Mijn MHS is 200 (ik ben 20 jaar)	Vb. VO ₂ max (in ml/kg/min)
Soepel tempo (Waarbij je een gesprek kan voeren)	60 - 65 %	70 - 75 %	6 - 6,5 km/h	10 - 9,2 min/km	140 - 150	21 - 22,75
Stevig tempo (Goed ritme maar nog steeds 1 à 2 km onder het gewenste ritme voor de wedstrijd)	70 - 75 %	70 - 85 %	7 - 7,5 km/h	8,5 - 8 min/km	140 - 170	24,5 - 26,5
Wedstrijdtempo	85 - 90 % (10 km) 75 - 85 % (20 km)	90 - 100 % (10 km) 85 - 90 % (20 km)	8,5 - 9 km/h 7,5 - 8,5 km/h	7 - 6,6 min/km 8 - 7 min/km	180 - 200 170 - 180	29,75 - 31,5 26,5 - 29,75
Snel tempo (Sprint)	100 - 105 %	100 %	10 km/h - 10,5 km/h	6 - 5,5 min/km	200	35 - 36,75

PERSCONTACT

Laure Vandeghinste

laurev@voice.be

+32 (0) 479 60 45 92

Pressroom Garmin

<https://garmin.prezly.com>