

Een andere manier van hardlopen

Runningtherapie

TEKST: NICØ VAN DER BREGGEN



Iedereen weet zo langzaam aan wel dat hardlopen goed is voor lijf en brein. Om gezond en fit te blijven, tegen de stress en ook om je geestelijk vitaler en veerkrachtiger te voelen. Een verhaal over gezonde en ongezonde spanning.

Stress kennen we allemaal en dat is maar goed ook, want je hebt nu eenmaal stress nodig. Stress ontstaat bij elke verandering en bij het anticiperen op nieuwe situaties. We zijn gebouwd om ons continue aan te passen aan omstandigheden. Bij te veel en te snelle veranderingen in werk- of privésituaties, zoals dreigende deadlines, ontslagdruk, 'moeten' presteren, een koopthuis waar je niet vanaf komt of relatieproblemen, kom je onder hoogspanning te staan. Het ingebouwde alertheidscentrum in onze hersenen blijft hyperactief om zich zo veel mogelijk aan te passen aan de nieuwe situatie waardoor je zowel fysiek als mentaal niet tot rust komt. Geen rust betekent geen herstel en geen herstel leidt tot minder aanpassingsvermogen, met uitputting als gevolg.

Positief effect

Bij elke vorm van stress verhoogt tijdelijk je alertheid. Dat stelt je voor de gezonde keus hoe te handelen naar wat op dat moment nodig is. Echter, de stress moet er daarna ook weer uit! Mag de stress er uitkomen door flink te bewegen, dan worden je hartslag en bloeddruk weer normaal, ontspannen je spieren zich en adem je kalmer. Daarom is bewegen, zoals hardlopen, zo goed. Je levert een inspanning en zet de stress om in een

gezonde spanning die je in staat stelt om te ontspannen en te herstellen. Ook geestelijk heeft hardlopen dus een positief effect!

Gezonde stress

Hardlopen levert dus ook stress op. Maar een gezonde stress, mits je wel loopt op de manier en met de intensiteit die je aankunt en waaraan je lijf zich goed kan aanpassen.

Loop je te hard, te snel of ben je te veel met een einddoel bezig, dan heb je kans dat je te veel stress ontwikkelt of ongezond bezig bent. Loop je daarentegen onder je niveau, dan ben je weliswaar lekker aan het bewegen, maar bouw je niet of te weinig op. Tijdens het lopen bij een juiste intensiteit zonder buiten adem te raken, maken je hersenen ook hormoonstofjes aan die zorgen voor een regulering van je emoties en een verscherping van je aandacht, waardoor je je tevreden voelt over je prestaties.

Meer bedradingen

Ook het stresshormoon cortisol komt vrij en werkt bij gezonde en te behappen stress als een verkeersagent: het stofje regelt je alertheid en zorgt ervoor dat je energievoorraden voldoende worden aangevuld. Van

hardlopen ga je ook beter presteren. Door bewegen worden meer hersencellen aangemaakt en ontstaan meer bedradingen, dus een beter netwerk. Je brein wordt flexibeler en sterker. Dit maakt dat je makkelijker informatie kunt verwerken en opslaan in je hersenen. Je traint dus je leervermogen en geheugen. Bij een gezonde portie hardlopen maak je je hersenen wakkerder. Je wordt aandachtiger en kunt creatiever denken: er ontstaat een grotere keuzevrijheid van aanpassingsmogelijkheden.

'Bij een gezonde portie hardlopen maak je je hersenen wakkerder'

De stress voorbij

Een ontspannen duurloop waarbij je je weliswaar flink inspant, maar niet over je grenzen gaat en waarvan je makkelijk herstelt, is gezond. Een kalme ademhaling daarbij is belangrijk: zorg dat je uitademing zo'n vier tellen lang is. Dit zorgt ervoor dat het lijf en brein kunnen ontspannen. Het is wetenschappelijk bewezen dat



Nico van der Breggen is gecertificeerd runningtherapeut, fysiotherapeut en psychosynthesetherapeut. In zijn werk

staat de ademhaling centraal. Samen met Koen de Jong startte hij Runningtherapie Amsterdam dat loopsessies aanbiedt, zowel in groepsverband als individueel, met als doel ontspannen te leren hardlopen. Het Run&Co Traject combineert mental coaching en runningtherapie. Kijk voor meer informatie op www.runningtherapieamsterdam.nl

hardlopen de stresstolerantie doet toenemen en je creativiteit en veerkracht verbeteren. Je komt beter in contact met je lichaam, je eigen kracht en mogelijkheden en je innerlijke rust. Dat alles maakt dat je plezier beleeft in bewegen en de inspanning je juist weer energie geeft!

ADEMÛEFENINGEN BIJ HARDLOPEN

1. Oefening vóór het hardlopen: is je ademhaling in de pas met wat je doet?

Als je wandelt, is een ademfrequentie van 10 tot 14 oké en voelt dit ontspannen aan. Is je ademfrequentie hoger? Maak dan zittend op een stoel eerst je uitademing lang, wel 4 à 5 tellen. Start na 5 minuten langzaam met lopen en versnel heel rustig aan. Zorg daarbij dat je ademhaling en je tempo synchroon met elkaar omhoog gaan. Voorwaarde is dat dit een ontspannen gevoel is.

2. Ga telkens weer wandelen als je ademhaling te hoog voelt. En reguleer tijdens het wandelen je ademhaling: adem lang uit en maak een pauze van 2 tellen voordat je opnieuw inademt. Zo leer je controle over je inademing te krijgen en niet te diep in te ademen.

3. Als je een kalm rondje rent, probeer dan vooral je uitademing zo lang mogelijk te maken.