

Voorwoord

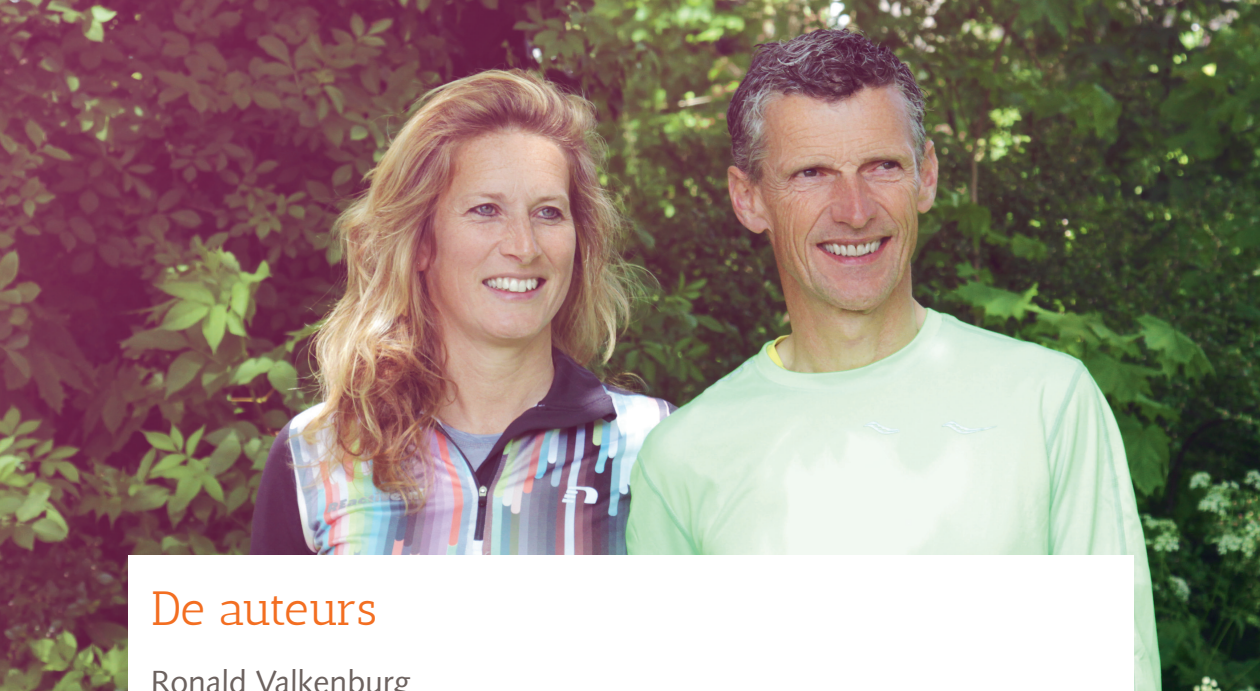
Zeven jaar na het verschijnen van ons eerste boek (2010) heeft Bewust Hardlopen een serieuze plaats in Nederland verworven. Er zijn veel mooie en dankbare reacties op het boek en de praktijktrainingen gekomen. Vele mensen hebben het plezier in hardlopen gevonden of hervonden. (Bij)scholingen aan hardlooptrainers hebben een vlucht genomen en de Atletiekunie heeft haar kwaliteitsstempel op de trainersopleiding Bewust Hardlopen gedrukt. Ook hebben we onze filosofie over hardlopen met alle Start-to-Run-trainers van de Atletiekunie kunnen delen met het schrijven van het trainershandboek in 2012.

Zelf hebben we eveneens veel bijgeleerd over hardlopen, hardlopers en trainers de afgelopen jaren. Met het optimaliseren en uitbreiden van ons boek willen we graag onze kennis en ervaringen met jullie delen. We zijn van mening dat we zowel lopers als trainers nog meer van dienst kunnen zijn om het meeste uit hun loopactiviteiten te halen en daarmee maximaal plezier te bereiken. Centraal hierbij staat de bewustwording van de houding en beweging, en vervolgens het inzicht om deze te kunnen optimaliseren.

In dit nieuwe boek vind je naast de nieuwe styling een grondige update van de tekst en de nieuwe onderwerpen:

- Optimale ontspanning bij het hardlopen
- Yoga voor hardlopers
- Verschillende types hardlopers
- Recepten die gezond, leuk en lekker zijn.

We willen Ellen Schoemaker bedanken voor haar bijdrage aan de oefeningen ter bewustwording van de houding en beweging. Zij heeft het talent om een effect dat we bij het lopen willen bereiken te vertalen in een praktische oefening. Mathilde Saadhoff bedanken we voor de hardloopergerichte yogaoefeningen. En de fotografen Esther Noort, Peter Vos en Edgar Walther voor de mooie beelden en gezellige fotosessies.



De auteurs

Ronald Valkenburg

Ronald (1958) is sportfysiotherapeut, sportpodoloog, hardlooptrainer, leefstijlcoach en schrijver.

'Als fysiotherapeut heb ik me gespecialiseerd in de sportfysiotherapie en sportpodologie. Daarnaast houd ik me veel bezig met de mentale aspecten van sport en leefstijl. Van jongs af voel ik me aangetrokken tot de sport. Betrof het in het begin voetbal, basketbal en tennis, later werd het hardlopen en golf. Inmiddels heb ik zo'n 70.000 kilometer hardlopend afgelegd. Verder heb ik jarenlang wedstrijdlangeafstandlopers met veel plezier getraind en begeleid, waarbij ik extra kennis opdeed bij de trainerscursus van de Atletiekunie. Door het mede opzetten van het Nike Start-to-Runproject in 2000 ontdekte ik dat het ook fantastisch is om beginnende hardlopers te begeleiden.'

Elma Sandee

Elma (1971) is als voedingsdeskundige afgestudeerd aan de Landbouwniversiteit in Wageningen. Ze is nu leefstijlcoach, hardlooptrainer en schrijfster.

'Al op de lagere school gingen mijn favoriete boeken over voeding. Ook was ik zelf al vroeg bewust met mijn voeding bezig en experimenteerde ik graag in de keuken. Daarnaast kom ik uit een sportief gezin. Met mijn broer was ik vrijwel dagelijks op de tennisbaan te vinden en liep ik af en toe hard. Na de middelbare school koos ik ervoor om me in Wageningen verder te verdiepen in de invloed van de voeding op de mens. Hier ben ik ook wat meer gaan hardlopen, waarbij studentenwedstrijden motiverende doelen waren. Na mijn afstuderen als voedingsdeskundige ben ik aan de slag gegaan als marktonderzoeker bij Nutricia en later bij Unilever. Met mijn collega's van Unilever

heb ik tevens mijn eerste marathon gelopen, waarvoor ik begeleiding bij Ronald vond. Zijn vraag naar mijn werk en of het mijn passie was, leidde tot een ommezwaai in mijn leven met het samen oprichten van leefstijl- en hardloophetrum REactive.'

REactive, leefstijl- en hardloophetrum

Ronald: 'Wanneer mensen met fysieke klachten in mijn praktijk kwamen, zag ik ze regelmatig worstelen met hun leefstijl. Ze wilden graag meer energie of afvallen, maar slaagden er niet in om dit voor elkaar te krijgen. Aangezien mijn kennis over voeding beperkt was, vond ik in Elma de ontbrekende schakel. In 2003 hebben we REactive opgericht, met als doel mensen te begeleiden naar een gezonde leefstijl.'

Onze visie op een gezonde leefstijl is: een goede balans in belasting en herstel op zowel fysiek, mentaal als voedingsgebied. Hiermee streven we naar individueel optimale omstandigheden voor een goede gezondheid en fitheid, met de nodige aandacht voor plezier en genieten. Doelstellingen die we veel tegenkomen zijn: betere conditie, 's avonds nog energie hebben, figuurverbetering, meer mentale kracht, meer plezier in sporten, minder obsessief met eten bezig zijn en slechte voedingsgewoontes doorbreken. Onze aanpak is erop gericht dat mensen zich bewust worden van hun huidige situatie waarbij we ze inzicht geven in wat er geoptimaliseerd kan worden. Het gaat ons niet om rigoureuze veranderingen, maar om gelijkmatige aanpassingen. Onderzoek en ervaring heeft uitgewezen dat het gemiddeld drie maanden duurt voordat de aanpassingen ingebed zijn en nieuwe gewoontes worden.

De begeleiding op de combinatie van fysiek, mentaal én voedingsgebied is een succesvolle methode gebleken om tot blijvende resultaten te komen. Vanuit deze multidisciplinaire benadering zijn we in 2005 hardloophetrumscursussen gestart, met een gedoseerde trainingsopbouw en aandacht voor de techniek, schoenen, kleding, voeding en andere hardloophetrumgerelateerde onderwerpen. Zie daarvoor ook www.reactive.nl. Verder geven we sinds 2010 trainerscursussen en bijscholingen Bewust Hardlopen om onze kennis en ervaring over te dragen. Inmiddels hebben we zo'n 200 trainers opgeleid als Trainer Bewust Hardlopen die dit met veel plezier toepassen in de praktijk. Vooral de structurele aanpak, de individuele accenten en de praktische toepasbaarheid spreken de trainers aan. Zie daarvoor www.bewusthardlopen.nl.



1 Inleiding

A woman with blonde hair, wearing a white athletic top and black shorts, is running on a paved path. To her left is a wooden bridge with a dark railing over a canal. The background features lush green trees and a house with a red roof under a cloudy sky. In the foreground, there are tall green grasses and yellow wildflowers. A decorative graphic of thin white lines is visible on the left side of the image.

Dit boek geeft een nieuwe dimensie aan hardlopen, waarbij meer genieten en minder belasting centraal staan.

Inleiding

Hardlopen past perfect in deze tijd, omdat het relatief weinig tijd kost in ons toch al drukke bestaan. Je stapt zo de deur uit en kunt het vrijwel overal doen op het moment dat het jou uitkomt. Ook is het een heel effectieve sport: je conditie verbetert snel, je wordt strakker en het geeft mentale ontspanning. Welke loper kent, om maar eens wat te noemen, niet de enorme voldoening die het geeft om de zaterdag te starten met een lekkere training? Dan kan het weekend al niet meer stuk! Daarnaast vormt het toenemende aantal loopevenementen een uitdaging om voor te trainen. Of het nu een lokaal loopje is waar je jaarlijks je regionale medelopers ontmoet of een groot landelijk evenement als de Dam-tot-Damloop of de Zevenheuvelenloop, het geeft allemaal die spanning vooraf, het gevoel van verbondenheid met de andere deelnemers en de voldoening en trots achteraf.

De belasting die bij hardlopen optreedt is echter groot en vraagt de nodige aandacht. Bij elke stap die je zet, komt zo'n drie tot vier keer je lichaamsgewicht aan krachten op je voet en been. Dit heeft een flinke impact op het lichaam en dat duizenden keren achter elkaar. We zien dan ook veel mensen zwoegen tijdens het hardlopen. Na afloop volgt wel een voldaan gevoel, maar of er dan ook tijdens het hardlopen genoten wordt... In de jacht op verbetering van afstand en/of snelheid wordt er overmatig belast, waarbij het gezond functioneren van het lichaam vaak van secundair belang is. Trainingsschema's worden klakkeloos gevolgd, zonder daarbij naar de signalen van het lichaam te luisteren. Het is dan ook niet verwonderlijk dat er veel overbelastingsblessures ontstaan. Er is bijna geen loper die nooit een blessure heeft gehad.

Factoren die van invloed zijn op onze loopbelasting, waarvan wij ons vaak niet of nauwelijks bewust zijn, zijn: de mate van spanning op de spieren, veerkracht van de gewrichten, lichaamshouding, voetplaatsing en ademhaling. Wanneer je op een populaire hardlooplocatie een tijdje de langslappende mensen observeert, behoeft het verder weinig uitleg dat de vele manieren waarop mensen zich voortbewegen nogal verschillen in efficiëntie en belasting!

Om de loopbelasting goed te kunnen verdragen, is het belangrijk dat je lichaam voldoende belastbaar is. Daarvoor zijn onder meer een goede trainingsopbouw belangrijk, een zorgvuldige warming-up en cooling-down, evenals goede schoenen. Ook is aandacht voor goed herstel van het lichaam nodig middels rust, zowel fysiek als

mentaal, en een goede voeding. Hiermee bevorder je niet alleen je belastbaarheid ten aanzien van het lopen, maar tevens je fitheid in het algemeen en plezier en prestaties op je werk en in je privéleven. Een kritische blik op ingeslopen gewoontes als onregelmatig eten, de hele dag doorwerken met nauwelijks herstelmomenten en het nemen van te weinig nachtrust is hierbij een must.

Met onze achtergrond in de sportfysiotherapie en in de voeding, de vele hardlooptrainingen en de leefstijlcoaching vanuit ons leefstijlcentrum REactive, zijn we stap voor stap tot het concept Bewust Hardlopen gekomen. Een concept dat gericht is op loophouding, -beweging, mentale focus en leefstijl, met respect voor de individuele verschillen in bouw, kracht, lenigheid en coördinatie. Of je nu een ervaren loper bent of net begonnen, Bewust Hardlopen betekent meer genieten van je inspanning en de omgeving, waarbij je veel minder belasting ervaart. Ook lopers die flink beperkt zijn door een blessure, vinden met deze methode hun loopplezier weer terug. Geen gezwoeg meer langs de weg!

Dit is geen boek met trainingsschema's die je precies vertellen wat je per week moet lopen om tot een bepaalde loopprestatie te komen. Het is een gebruiksaanwijzing van je eigen lichaam met adviezen hoe je optimaal gebruik kunt maken van jouw capaciteiten. Wanneer je ermee aan de gang gaat, zul je merken dat je ook in het dagelijks leven profijt hebt van de houdings- en ontspanningsoefeningen, efficiënte ademhaling en een bewustere leefstijl.



2 Bewust leven, bewust hardlopen

Voor meer energie en een soepeler tred dien je niet alleen bewust te lopen, maar ook alert te zijn op andere leefstijlaspecten, zoals regelmatig bewegen, voeding en het nemen van voldoende herstelmomenten.

2.1 Bewust leven

2.1.1 Mentale overbelasting en fysieke onderbelasting

We 'moeten' tegenwoordig zoveel, wat aangemoedigd wordt door talloze voorzieningen. Zo kunnen we onze boodschappen via internet doen, schrijven we geen brieven maar mailtjes en apps, en nemen we onze gsm mee bij het hardlopen, om toch maar niets te hoeven missen. Zowel thuis als op het werk zijn er veel prikkels en willen we aan zo veel mogelijk meedoen, ons niet bewust van de impact die dit op onze gezondheid heeft. Veel doen we uit gewoonte, zoals onregelmatig eten, de hele dag doorwerken met nauwelijks pauze en laat naar bed gaan. Hierdoor ontstaat bij steeds meer mensen mentale overbelasting en fysieke onderbelasting.

Mentale overbelasting is te herkennen aan symptomen als een verminderd concentratievermogen, gespannen nekspieren, prikkelbaarheid, lusteloosheid, vermoeidheid en negativiteit. Het kan ontstaan door regelmatig lang achter elkaar door te werken, weinig ontspanningsmomenten tussendoor te nemen, overmatige stress en weinig beweging (fysieke inspanning bevordert mentale ontspanning). We zien dit als 'verminderde meeropbrengst': meer doen levert niet evenredig meer op. Ook onregelmatig eten en drinken en het vaak maken van ongezonde productkeuzes dragen bij aan een hogere mentale belasting. Zo leidt te lang niet eten tot een lage bloedsuikerspiegel, wat minder energietoevoer naar de hersenen betekent en daarmee een afnemende alertheid en minder concentratievermogen.

**Beweeg je zorgeloos
van zorg naar zorg.
Wees je bewust van het
belang van loslaten.**



Fysieke onderbelasting is te herkennen aan vermoeidheid, lusteloosheid, strammere gewrichten en spieren, een verslechterde houding, een verhoogde bloeddruk en gewichtstoename. Dit kan voorkomen worden door een meer actieve leefstijl: neem waar mogelijk de fiets in plaats van de auto, maak tussen de middag een wandeling, neem de trap in plaats van de lift en sta regelmatig op om even te strekken of water te halen. Zorg tevens voor een goede, actieve houding bij zitten en staan.

Een groeiend probleem dat hieruit voortkomt is de 'sitting disease'. Iemand met een kantoorbaan zit gemiddeld 9,5 uur per werkdag. Het eerste gevolg hiervan is een toename van het gewicht. Mensen die meer dan zeven uur per dag zitten, hebben zo'n zeventig procent meer kans op overgewicht dan mensen die minder dan vijf uur per dag zitten! André: 'Toen ik op dit verzekeringskantoor aangenomen was, waar ik lange dagen maak, ben ik veel minder gaan sporten. En sinds de komst van ons eerste kind is het er helemaal niet meer van gekomen.' Door het vele zitten verkorten spiergroepen zich zoals de hamstrings (achterkant bovenbenen) en de heupbuigers. Andere spiergroepen verzwakken, zoals de buik-, bil- en rugspieren. Deze verstoring in de spierbalans verslechtert de houding, met alle gevolgen van dien. Om dit te voorkomen is het belangrijk om regelmatig te bewegen en je bewust te zijn van een actieve zithouding.

Stap één naar een gezonde leefstijl is het je bewust zijn van je gewoontes. Deze structureel te veranderen is geen gemakkelijke volgende stap! Bij Bewust Hardlopen benaderen we de leefstijl vanuit drie dimensies die direct met elkaar in verbinding staan en elkaar in hoge mate beïnvloeden:

1. **Fysiek: houding, beweging, sport, herstelpauzes, slaap.**
2. **Voeding: wat, hoeveel, spreiding.**
3. **Mentaal, emotioneel: stress, belasting-herstel.**

Om tot een succesvolle gedragsverandering te komen, dienen deze dimensies alle drie in ogenschouw te worden genomen. Wat betekent dit bijvoorbeeld als je je conditie wilt verbeteren? Naast een fysiek trainingsprogramma zullen we je ook bij jezelf te rade laten gaan over andere factoren die de conditie beïnvloeden, zoals stress, je voedingspatroon en de hoeveelheid rust/slaap die je jezelf geeft. Zonder deze mee te nemen zal het effect van de trainingen absoluut minder zijn en is het afhaal- en blessurerisico groter.

Wanneer een trainingsprogramma serieus opgepakt wordt, nemen vaak ook de motivatie en energie toe om op andere vlakken de leefstijl te optimaliseren. Het voelt immers beter om voor of na een training gezond te eten dan een vette hap te nemen. Ook roken gaat eerder tegenstaan als je regelmatig sport. Dit wordt vaak nog eens versterkt door het ontmoeten van gelijkgestemden in bijvoorbeeld een hardlooptroep.

2.1.2 Het maken van golfbewegingen

Bij een bewuste leefstijl gaan we uit van het maken van golfbewegingen. Een belasting dient gevolgd te worden door herstel, spanning door ontspanning en energieverbruik door energie-inname. Zo ontstaat er op de drie leefstijldimensies een voortdurende golfbeweging, blijft het lichaam in balans en kan het zich verbeteren. Wanneer deze balans regelmatig verstoord wordt, neemt de kans op mentale overbelasting en fysieke onderbelasting toe.

Wanneer je de golfbeweging op het niveau van een week bekijkt, is het belangrijk om de meer inspannende dagen te laten volgen door een hersteldag en een dag waarop je ongezonder gegeten hebt te laten volgen door een 'balansdag' waarop je extra op je voeding let. Vaak gaat het mis doordat je aandacht door werk, kinderen of andere 'belangrijkere' zaken wordt opgeslokt. Het eten verwordt van het innemen van belangrijke voedingsstoffen en een sociaal moment tot slechts de honger stillen. Sporten komt wel weer als je het wat rustiger hebt en herstelpauzes gedurende de dag kosten alleen maar tijd. Parallel daaraan is er fysieke achteruitgang te constateren. De drempel om dit te veranderen wordt alleen maar hoger, omdat de energie ontbreekt. Soms wordt pas bij een burn-out, scheiding of hartaanval de noodzaak van verandering van de leefstijl erkend.

Wat betekenen deze golfbewegingen voor je hardlooptrainingen? Met een zittend beroep is tussen de middag of direct na het werk een prima trainingsmoment. Het zorgt dan zowel voor een fysieke belasting ('trainingsprikkel') als voor een mentaal ontspanningsmoment, waardoor je balans zich herstelt en de fitheid en daarmee ook je kwaliteit van werken toenemen. Zorg wel dat je niet met een lege maag gaat lopen. Heb je een meer fysieke baan, waarbij je ook je benen zwaar belast, dan is het belangrijk om eerst wat te herstellen voor je gaat trainen of de training na het werk licht te houden. Voor alle situaties geldt: schat zo goed mogelijk je belastbaarheid van dat moment in en pas de intensiteit van de training hierop aan. Besef dat je belastbaarheid voortdurend kan veranderen door de invloeden waarmee je te maken hebt. Denk hierbij aan stress, weinig slaap, slechte voeding, veel fysieke en/of mentale arbeid.

Paul: 'Ik liep drie keer per week mijn zelfde rondje na het werk, waarbij het me opviel dat ik de ene dag echt heerlijk liep, terwijl ik de andere dag niet vooruit te branden was. Totdat ik bij mezelf te rade ging en bleek dat de drukte op het werk rechtstreeks van invloed was op de beleving van mijn trainingen. Nu pas ik mijn trainingen hierop aan en varieer ik in tempo en afstand al naargelang het verloop van de dag en hoe ik me voel. Hierdoor beleef ik niet alleen meer plezier en minder frustratie bij het lopen, maar mijn trainingen blijken ook effectiever.'