

INLEIDENDE TEKST RUNNING THERAPY

Lichamelijke inspanning heeft een gunstig effect op herstel van psychische klachten.

De boost die je krijgt als je merkt dat je conditie zich verbeterd en je spieren gaat ontwikkelen.

Deze lichamelijke boost geeft ook een psychische boost.

-Regelmatig bewegen is belangrijk.

Joggen is daartoe een zeer toegankelijke sport.

Je trekt je hardloopschoenen aan en gaat:-)

De beginnende jogger of degene die opnieuw wil kennismaken met het joggen verwijs ik naar de vier fasen van Good Form Running en de Start to run app.

Iedereen kan gaan joggen. Ervan uitgaande dat je lichamelijke gesteldheid oké is.

Laat dit anders even checken bij je huisarts indien je hierover twijfelt.

**Persoonlijke noot:*

Joggen doe ik zelf uitsluitend in de natuur op bospaden en zogenaamde trails.

Ter vergelijking: lopen op asfalt kent een veel hogere schokbelasting op je lichaam.

Voor veel mensen voelt dit niet fijn.

Regelmatig hoor ik dat mensen met hardlopen zijn gestopt door blessures.

Na een voorzichtige herintroductie van joggen op een zachtere ondergrond

kunnen velen het joggen hernieuwd oppakken zonder blessures.

Zelf krijg ik soms de indruk dat men denk dat hardlopen op asfalt thuis hoort.

Indien je klachten krijg op de harde ondergrond, probeer dan eens over te schakelen op zachtere ondergronden.

Joggen op asfalt "richting de horizon" geeft een natuurlijke neiging om te gaan versnellen.

Lopen in de natuur, zeker op de trails vraagt om te gaan vertragen.

Op de trails ben je volledig bezig met je lichaam, in contact met je lichaam.

De ondergrond moet je ervaren en voelen, in contact zijn met elke stap die je zet.

Naast joggen ben je dus ook bezig met coördinatie.

Dit alles schijnt weer een gunstig effect te hebben op je hersenen:-)

In onze gehaaste samenleving is het heerlijk om te gaan vertragen middels joggen in de natuur.

Volledig in contact zijn met jezelf en genieten van je omgeving.

TER INSPIRATIE enkele quotes:-)

Hans: "s Zondagsochtends gewoon wegrijden en op een mooie locatie hardlopen helpt me om in het weekend te relaxen. Maakt niet uit wat voor weer, het uitzicht motiveert me genoeg om door te gaan."

Sophie: "Hardlopen op zachtere bodem is veel beter voor mijn gewrichten en het is een complete workout. Het is ook de beste route waarbij ik mijn hond kan meenemen. De tijd vliegt als ik niet zie waar ik naartoe loop en daarom loop ik vaak verder dan ik had gepland."

Janine: "Omdat ik net met hardlopen begonnen ben, voel ik nog steeds dat het een behoorlijke impact op mijn knieën heeft. Daarom vind ik op zand lopen erg prettig. Het is zwaar en ik kan niet zo lang lopen als ik zou willen, maar ik voel me sterker en fitter als ik het doe."

Peter: "Na elke keer hardlopen voel ik me tevreden en blij dat ik buiten ben geweest. Ik ben trots dat ik gemotiveerd genoeg ben om ongeacht het weer naar buiten te gaan."