



## Running Therapie Drenthe succesvol van start

### Tips voor mensen met hooikoorts:

- Draag een zonnebril
- Train bij voorkeur 's ochtends vroeg of na een regenbui
- Kijk goed naar de locatie
- Rust voldoende en zorg dat je weerstand goed is
- Was de sportkleding meteen na het wassen. Pollen hechten zich goed aan bezwete kleding

**Running Therapie Drenthe**  
 Zwienhemsdijk 2  
 9464 TG Eexterzandvoort  
 T: 0651268265



*Begin mei heeft Running Therapie Drenthe met een groot artikel in het Dagblad van het Noorden en het Nederlands Dagblad gestaan.*

Naar aanleiding van deze publicaties stroomden de aanmeldingen binnen. We zijn direct begonnen met het plannen van de intakes en inmiddels zijn we gestart met twee groepen. Er wordt ge-

traint op de maandag en donderdag of op de woensdag en vrijdag.

De deelnemers zijn razend enthousiast en gaan allemaal goed vooruit. Een reactie van een cliënt na de eerste trainingsweek was: "de training was het enigste lichtpuntje voor mij deze week".

Daarnaast zijn wij sinds kort

een samenwerking gestart met Breeland recreatie in Annen. Samen met hen organiseren we teambuildingsdagen voor bedrijven of verenigingen.

Uit recent onderzoek van het Trimbos-instituut, blijkt dat mensen die één tot drie uur sporten vijftig procent minder kans hebben om een psychische stoornis te ontwikkelen, dan mensen die niet sporten. En als ze al een psychische stoornis ontwikkelen, draagt sporten bij aan een sneller herstel.

Bovenstaande bevestigt onze visie van de helende werking van runningtherapie. Wij hebben en blijven er zin in houden!

*Sporten en psychische gezondheid. Resultaten van de Nederlands Mental Health Survey and Incidence Study (Nemesis).*

### Het Belang van een goed ontbijt

Een goed ontbijt is erg belangrijk voor een fitte start van de dag. Tijdens het slapen gaat de stofwisseling natuurlijk gewoon door: het hart blijft kloppen, de lichaamstemperatuur daalt niet sterk en de hersenen blijven werken. De brandstof daarvoor wordt geleverd door de glucose in het bloed.

Om de bloedglucosespiegel ook 's nachts op peil te houden, wordt de voorraad glycogeen in de lever aangesproken. Die is echter maar klein. Als je 's ochtends wakker wordt, is die vrijwel op. Wanneer je dus weer actief wilt worden, zul je die voorraad eerst moeten aanvullen. Een goed ontbijt is daarom onmis-

baar voor een fitte start van de dag. Onderzoeken onder bijvoorbeeld schoolkinderen wijzen uit, dat hun concentratievermogen 's ochtends aanzienlijk lager is wanneer ze het ontbijt overslaan (Smith 1999, Wesnes 2003).

Een ontbijt is ook belangrijk om de darmfunctie weer op gang te brengen. 's Nachts draait het maag-darmstelsel namelijk op een lager pitje. Het ontbijt veroorzaakt een schoonmaakreflex van het maag-darmsysteem en veel mensen moeten dan ook niet lang na het ontbijt al naar het toilet. Een goed ontbijt stimuleert zo een regelmatige stoelgang.



Gelukkig ontbijten de meeste Nederlanders nog wel. Er is echter wel een veranderende trend te zien. Was het vroeger pap en bruine bonen, nu is het meestal de bruine boterham met kaas en een kopje thee. Veel lichter dus dan vroeger. Ook de kant-en-klare ontbijten zijn in opmars.

**“Maximaal 10 energieprocent mag bestaan uit verzadigde vetten.”**

## Versterken van de rompspiieren

Wanneer de vermoeidheid toeslaat, verwaarlozen we onze techniek meer en meer. De loophouding zakt in, de schouders hangen, het bovenlichaam helt steeds verder voorover en van knieheffing is nauwelijks meer sprake.

In feite kost dat nog meer energie en zal de vermoeidheid alleen maar toenemen. Een goede houding vergt sterke spieren. Kracht is immers een wezenlijk onderdeel van de looptechniek. Net als souplesse, coördinatie en snelheid. Twee eenvoudige oefeningen om de rompspiieren sterker te maken. Uw looptechniek heeft er beslist baat bij.

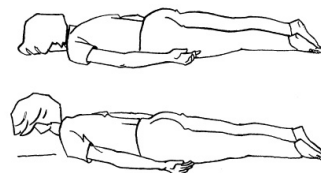
### Oefening 1

- U ligt languit op uw buik op de grond, met de armen langs het lichaam.
- Focus op ontspanning van het onderlichaam.
- Til hoofd en borst omhoog.
- Duw uw schouders zo ver mogelijk naar achter (de rug staat nu hol).

- Houd deze positie een paar tellen vast en ga langzaam terug naar de uitgangshouding.
- Doe dit tien keer.

### Oefening 2

- Neemt dezelfde uitgangshouding aan als bij oefening 1.
- Focus nu op ontspanning van het bovenlichaam.
- Strek de benen tot aan de tenen toe en duw de knieën tegen elkaar.
- Til de benen van de grond, tot u het in uw bilspieren voelt.
- Houd uw rug ontspannen.
- Breng de benen zo ver mogelijk omhoog, een paar tellen vasthouden en terugkeren naar de uitgangshouding.
- Doe ook dit tien keer.



## De vetbehoefte: hoeveel vet hebben we nodig?

Het merendeel van de Nederlandse bevolking eet te vet. De gemiddelde Nederlander haalt 40 procent van zijn energie uit

vetten, terwijl wordt aanbevolen om 25 tot 35 procent van de benodigde energie uit vetten te halen.



Maximaal 10 energieprocent mag bestaan uit verzadigde vetten. De resterende 15 tot 25 energieprocent moet minimaal bestaan uit onverzadigde vetten.



Voor een sporter geldt dat het aandeel vetten in zijn voeding bij voorkeur dichterbij de 25 procent dan bij de 35 procent zit. Zijn absolute vetconsump-

tie is weliswaar niet minder, maar het lagere aandeel van vetten wordt veroorzaakt door zijn behoefte aan extra koolhydraten, ofwel turbo-energie.

## Achillespees

### Vorkom deze veelvoorkomende blessure

Lopers kampen nogal eens met een stijve en pijnlijke achillespees. Meestal komt de pijn niet plotseling opzetten, maar sluimert de kwaal al een tijdje en wordt dan erger. Vaak is overbelasting de oorzaak. In het begin van de blessure voel je vaak een beetje een zeurende pijn. Uiteindelijk verdwijnt de pijn niet meer na de warming-up. Herstel van een achillespeesblessure kan maanden duren.

### Oorzaak

De klachten kunnen ontstaan doordat de pees niet goed doorbloed is, bijvoorbeeld omdat je geen goede warming-up doet. Andere oorzaak

is overbelasting, bijvoorbeeld door veel te trainen op harde ondergrond (zoals asfalt), door te stijve korte kuitspiieren, door verkeerde schoenen of overgewicht.

### Preventieve maatregelen

- Zorg voor een goede warming-up.
- Rekoefeningen van de diepe en oppervlakkige kuitspiieren verminderen de spanning op de achillespees.
- Tegen het afkoelen van de pees kun je warme, hoge sokken dragen.
- Zorg dat je de juiste hardloepschoenen draagt.
- Loop vaker op een zachte ondergrond.

