

Blik vooruit

Door Feikje Breimer

Hoewel we in deze tijd van het jaar een opmerkelijke neiging hebben achteruit te gaan kijken is vooruit kijken toch echt een beter advies. Vooral hardlopers zouden dit advies serieus moeten nemen. De laatste keer dat ik tijdens een training achter uit keek belandde ik in het ziekenhuis...

Menig automobilist, fietser of ruiter heeft het op pijnlijke wijze ondervonden. Daar waar je naar kijkt daar ga je naar toe. Vooral de billboards met de welbekende slipjes hebben heel wat deuken veroorzaakt. Zowel in blik als in ego's. Ook voor hardlopers geldt dat je lichaam zich aanpast aan de richting waarheen je kijkt. Kijk waar je naar toe gaat! Let er bij je volgende duurloop eens op. Zie vooral het asfalt vlak voor je voeten, of kijk je vol vertrouwen naar de volgende bocht?

Duurloop horror

Hoe komt het eigenlijk dat je tijdens het hardlopen de omgeving niet schokkerig aan je voorbij ziet trekken maar in een vloeiende lijn? Wanneer je met een filmcamera al rennend opnames maakt zijn die wel schokkerig en geen plezier om terug te zien. Dat zal de reden zijn dat vooral horrorfilms dit type beelden laten zien. Waarom lijkt de gemiddelde duurloop niet op een horrorfilm? Dat regelt je brein. Het voorspelt de toekomst. Op basis van wat je ogen aan informatie leveren is je brein bezig enkele milliseconden vooruit te kijken. Je brein maakt aannames van wat er komen gaat en zorgt zodoende voor een vloeiende beeldlijn tijdens het lopen. Tenminste als je daadwerkelijk vooruit kijkt. Eén van de redenen waarom je niet naar het asfalt of het bospad vlak voor je voeten moet kijken is dat je daardoor hoogstwaarschijnlijk iets voorovergebogen gaat lopen. Op die manier zijn je buikspieren minder aangespannen en kost het lopen meer energie. Verder geef je hiermee je ribbenkast minder ruimte en gebruik je je longinhoud niet optimaal.

Toekomst voorspellen

We kunnen in de toekomst kijken al is het dan maar een enkele miliseconde. Terwijl met 2010 voor onze voeten het verleidelijk is iets verder te willen kijken. Die goede voornemens bijvoorbeeld? Vaker trainen, eindelijk afvallen, ook in april nog naar de sportschool. Zou het lukken? Grote kans dat je slaagt wanneer je eerst een lijst met voornemens maakt die je zou realiseren als alle omstandigheden ideaal zouden zijn. Natuurlijk kun je vijf keer hardlopen in de week en iedere dag een zeer verantwoorde avond maaltijd nemen en op zaterdag heerlijk ontspannen naar de sportschool. Uuhh...Niet? Maak dan vervolgens een lijst met voornemens waarbij je rekening houdt met je werkelijke omstandigheden. Moet je regelmatig 's nachts werken? Doe je in het weekend boodschappen voor je zieke buurvrouw? Speelt je knie op wanneer je meer dan drie maal per week gaat hardlopen? Met realistische voornemens is de kans dat het lukt om vol te houden aanzienlijk groter.

Tenslotte het advies om vooruit te kijken. Toevallig of niet. Ook met voornemens werkt dat beter. Uit onderzoek blijkt dat wie terug kijkt op wat hij of zij al heeft gedaan om een bepaald doel te bereiken geneigd is zichzelf te belonen met iets dat juist indruist tegen datzelfde doel. Het werkt ongeveer zo. 'Ik

heb zo vaak getraind de afgelopen maanden, waarom zou ik vandaag eigenlijk op pad gaan?' Wie vooruit kijkt naar het nog te bereiken doel kiest juist eerder voor een activiteit waardoor dat doel eerder bereikt zal worden. 'Ik wil een paar kilo lichter zijn wanneer ik mijn volgende 10 kilometerwedstrijd loop, dus waarom zou ik die chocoladereep opeten?'

Wanneer ik vooruit kijk naar middernacht vanavond dan voorspel ik dat ik dan oliebollen eet en de enige appels die ik aanraak zijn verwerkt in flappen. Maar op 1 januari ga ik een duurloopje doen. Ik zie het al helemaal voor mij.

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.web-log.nl