

## **Gezonde vakantiestress**

Blijf dicht bij huis! De zomertip voor het jaar 2009 ter voorkoming van geestelijke crisis, financiële crisis en het oplopen van de Mexicaanse griep is simpel en doeltreffend. Thuis blijven...

Op iedere Eerstehulp post van het ziekenhuis weten ze wel beter. De meeste (dodelijke) ongelukken vinden in en rond het huis plaats. Met de huidige klusmanie die is losgebarsten puilen de wachtkamers uit van de slachtoffers van heggenscharen, cirkelzagen en nietpistolen.

### **Doe eens ruig**

Wees verstandig en verlaat huis en haard, wijk af en doe eens ruig. Dicht bij huis starten? Geen bezwaar. Kledingadvies; hardloopschoenen en hardloopkleding. Actie? Rennen in een persoonlijk prettig tempo. Waar? Overal waar geen asfalt is.

Waar is het goed voor? Enkels en kuitspieren, die hebben te veel vakantie. Prachtig hoor, die dempende schoenen van exclusief stootwerend materiaal. Dat gladde asfalt zonder hobbels en bobbels, minstens zo luxe. Maar je kuit en enkels hoeven maar de helft van het werk te verrichten waar ze voor bedoeld zijn.

### **Pollen en paden**

Enkels en voeten zijn een prachtig stelsel van gewrichten, botjes spieren en pezen, vezels en banden die met grote precisie reageren op de ondergrond. Voortdurende signalen vanuit deze onderdanen naar het brein zorgen ervoor dat je bij een landing op een graspol anders afzet dan wanneer je in het mulle zand terecht komt. Een schelpenpad vraagt weer heel wat anders van je enkels dan smal pad tussen de hei. Je kuit krijgen het flink te verduren. Deze spieren spannen en vieren op het juiste moment om zwikken of vallen te voorkomen. Kortom gezonde vakantiestress!

Probeer eens een route bij huis te vinden waarbij je het asfalt links laat liggen. Bos of park, berm of wei. Het gaat wel om zoveel mogelijk afwisseling. Het gaat niet om zoveel mogelijk rennen. Wanneer dit nieuw is voor je zal de inspanning dusdanig groot zijn dat de afstand minder belangrijk is. Een korter rondje dan je gewend bent om te lopen voldoet prima.

### **Coördinatie**

Wanneer je vermoeid raakt vermindert je coördinatie als eerste. Een risico wanneer je het nu net van de coördinatie moet hebben. Wanneer je tijdens het rennen begint te struikelen is dat een heel duidelijk signaal dat het voor deze training wel weer genoeg is geweest. Zoek op tijd het asfalt weer op. Probeer de eerste kilometer op het asfalt te voelen hoe je lichaam weer heel anders reageert. Voer deze training in het begin niet vaker dan één keer per week uit. Anders vraag je wel heel veel ineens van je kuit. Zoals voor iedere trainingsvorm geldt is een rustige opbouw de enige juiste.

### **Minivakantie**

Voor je brein is het rennen op gras en zand een minivakantie. Kun je op het asfalt nog kilometers lang piekeren voor je de flow bereikt, wanneer het druk is met het besturen van onderdanen hoef jij alleen nog maar te genieten.

Met een beetje geluk ben je daarna te moe om te klussen. Komen ze in het ziekenhuis ook eens aan rust toe.

Feikje Breimer voor ProRun

[www.fastfoot.nl](http://www.fastfoot.nl)

[www.fastfoot.web-log.nl](http://www.fastfoot.web-log.nl)