

Loopstress

Het leven van een parkeerwachter is bepaald niet eenvoudig. Je klanten zijn over het algemeen niet echt blij om je te zien en als ze je zien zijn ze over het algemeen niet bepaald vriendelijk. Herman kent alle smoezen en ook als blonde meisjes tragisch in huilen uitbarsten is hij onvermurwbaar. Met zijn lengte van bijna twee meter is hij bepaald imposant. Herman had ontdekt dat hij die blonde tranen het beste vergat na een flinke gevulde koek, of twee. Zodoende was hij ook in de breedte behoorlijk imposant, er zijn namelijk veel meisjes die bij parkeerwachters in huilen uitbarsten.

Herman ontdekte het hardlopen. Dat had twee voordelen, of eigenlijk drie. Hij vergat tijdens het lopen de blonde tranen, hoefde daarvoor geen gevulde koeken meer te eten, én hij werd weer slank. Hij kreeg warempel ook aandacht van blonde meisjes als hij géén bonnen uitschreef. Langzaam maar zeker raakte hij zeer gehecht aan zijn hardloopronde 's morgens. Het ontspannen gevoel na afloop bleef een groot gedeelte van de dag nog bij hem.

In de loop van het jaar werd het lopen zo belangrijk voor Herman dat het meer ging lijken op een obsessie. Wanneer hij een keer 's morgens niet kon lopen was hij de rest van de dag chagrijnig. Wanneer hij meedeed aan een wedstrijd en zijn tijd was minder snel dan de vorige keer dan voelde hij zich een grote verliezer. En de wekelijkse training met zijn buurman werd een steeds grotere bron van frustratie, de buurman liep altijd een tikkie te snel voor Herman.

Wordt geen Herman en bekijk welke antistresstip voor jou van toepassing is.

1. Rennen op een drukke weg

Wanneer je rent in het verkeer dan vraag je je bij iedere auto af of de bestuurder je wel heeft gezien. En als die je heeft gezien geeft hij misschien nog een dot gas extra. Dit levert stress op. Probeer te kiezen voor een verkeersluw trainingsrondeje.

2. Het kan vast nog sneller

Misschien kun je inderdaad nog een paar seconden sneller als je wat vaker, verder of meer gaat trainen. Misschien wordt het daar allemaal niet leuker van. Het levert in ieder geval stress op. Lopen doe je voor jezelf. Als je jezelf alleen maar goed genoeg vindt als je weer 3 seconden sneller was dan de vorige keer, moet je je toch eens gaan afvragen waarom dat zo is.

3. Te veel tegelijk

In je enthousiasme ren je na een paar maanden geen twee maar drie keer in de week en al snel voeg je er nog een training aan toe. Het gaat immers geweldig. Op deze manier loop je echt in een snel tempo tegen een blessure aan. Met vervolgens alle stress van het niet-kunnen-lopen die daar dan weer bij hoort. Blijf vriendelijk voor je lichaam en laat de trainingsomvang met niet meer dan 10% per week toenemen en blijf vervolgens een tijdje op hetzelfde niveau rennen om goed te wennen.

4. Druk, druk, druk

Én een baan, én kinderen, én een druk sociaal leven, én trainen. Het kán, maar niet alles kan tegelijkertijd op een hoog niveau. Met gebroken nachten vanwege een verkouden kind en nog wat overwerk vanwege de feestdagen is het niet handig om te gaan trainen voor een Persoonlijk Record. Gebruik je training om te ontspannen.

5. Verkeerde partner

Zoals in een slecht huwelijk de spanning niet te harden is, is het rennen met het verkeerde loopmaatje behoorlijk stressvol. Wanneer je net te hard moet lopen om je loopmaat bij te houden levert die training niet veel goeds op. Maak afspraken over de manier van lopen, loop samen warm en ren vervolgens in een tempo dat bij je past. Of zoek een andere trainingspartner.

Stress is slecht gezelschap voor een loper. Iedere geoefende loper heeft wel eens het effect van een te drukke werkweek ervaren op de loopprestaties. Lopen houdt je gezond zolang je er gezond mee bezig bent.

Feikje Breimer voor ProRun

