

Op gespannen voet

Vaak geblesseerd? Tijd voor een persoonlijkheidstest. Ben je dwangmatig, gespannen en agressief? Kortom, je hebt de type A persoonlijkheid. Dan is de kans op blessures groter en verlies je meer trainingstijd dan je meer ontspannen loopmaatjes.

Lekker wel. Je was juist aan hardlopen begonnen om te ontspannen. Blijk je meer kans op blessures te hebben omdat je gespannen bent. Om kwaad van te worden! Schiet niet direct in de stress, maar probeer te ontspannen. Ook relaxte types hebben het wel eens te kwaad na een zware werkdag, rokende barbecue, mislukte afspraak of ander dagelijks leed. Spanning maakt spieren en pezen strakker waarmee de kans op beschadiging tijdens een training toe neemt.

Overigens blijkt uit onderzoek dat wanneer sporters zich geestelijk zwaar moeten inspannen zij lichamelijke inspanning daarna ook als zwaarder ervaren. En dat is met te gespannen spieren dus maar goed ook. Afgezien van de type A persoonlijkheid zijn er nog twee goede voorspellers van blessures. Oude blessures en het aantal dagen per week waarop je achtereenvolgend rent.

Oud zeer

Eerst de oude blessures. Als je al eens geblesseerd bent geweest is de kans groter dat dat weer gebeurt dan dat dit gebeurt bij iemand die nog nooit ergens last van heeft gehad. Zwakke plekken hebben de neiging op te gaan spelen bij intensiever gebruik zoals hardlopen. Stel je hebt zwabberenkels of los hangende buikspieren. De kans dat je last gaat krijgen van de achillespezen of je rug is dan groot. Wanneer je na een periode van rust bent herstelt en je gaat weer rennen begint de ellende van voren af aan. Bij dit soort herhalingsblessures helpen versterkende oefeningen voor je probleemgebied prima om herhaling te voorkomen.

Dagelijks rennen

Wanneer je op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag rent in een week. Dan ren je in die week drie opeenvolgende dagen. Uit onderzoek blijkt dat je de kans op blessures aanzienlijk kunt verminderen door het aantal opeenvolgende dagen dat je traint te beperken. Dus in bovenstaan voorbeeld in plaats van op maandag op zondag gaan trainen levert een verbetering op.

De hoeveelheid tijd die je aan training besteedt hoeft je overigens niet noodzakelijk te verminderen. Stel je rent door de week elke avond een uur, dus vijf opeenvolgende dagen. En je krijgt last van een blessure. Je zou ervoor kunnen kiezen op woensdagavond niet te gaan hardlopen en op de vier overgebleven avonden een kwartier langer op pad te gaan. Je brengt daarmee het aantal opeenvolgende trainingdagen terug van vijf naar twee. De hersteltijd neemt hiermee enorm toe en daarmee verlaagt je de kans op hinderlijke klachten terwijl de totale trainingstijd gelijk blijft.

Hard trainen, hard rusten

Stel je hebt het plan opgevat om in plaats van twee keer in de week drie keer te gaan trainen. Je bent een zachtmoedig type en je zorgt er voor geen twee dagen achtereen te rennen. Dat moet goed gaan weet je na het lezen van dit artikel, toch? Nou nee. Zeker wanneer je die derde training ergens tussen je andere drukke activiteiten door erbij gaat doen ligt het blessurespook op de loer. Meer trainen betekent meer rusten, als je daar de tijd niet voor kunt vinden vraag je teveel van je zelf. In plaats van je conditie te verbeteren vraag je teveel van jezelf, je raakt vermoeider in plaats van fitter. Van vermoeidheid raak je gespannen, vervolgens raak je geïrriteerd en voor je het weet transformeer je tot type A. Relax man! Kijk eens lui naar een voetbalwedstrijd op tv. Voetballers zijn overigens de meest geblesseerde sporters ter wereld. En dan niet vanwege het feit dat er meer van zijn. Hoe zou dat nu komen? Als je het weet mag je het mailen.

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.web-log.nl