

## Opwarmen

Nee, deze week is er van de klimaatverandering niet veel te merken. Vooral de opwarming van de aardbol gaat aan de lopers van mijn trainingsgroep voorbij. Ze komen een voor een rillend binnen en wanneer ik vraag of ik zonder mijn jasje kan is het antwoord eensgezind 'Nee!'

We gaan naar buiten en ik beloof de lopers dat ze het over 10 minuten veel warmer zullen hebben, anders komt er van de rest van de training zo weinig terecht. 'Kan ik niet gewoon thuis eerst in een warm bad gaan zitten?' vraagt een van de loopsters die haar handen ver in haar mouwen heeft getrokken. Inderdaad, als het belangrijk is om warm aan de training te gaan beginnen waarom dan geen alternatieve methode? Ze hebben de hockeydames in hun bikini in ijswater zien zitten na afloop van de training, waarom dan voorafgaand aan een koude training geen warm bad?

De term opwarmen is als je het zo letterlijk neemt te beperkt. Het gaat om meer dan lichaamstemperatuur. Het is de bedoeling dat je hart sneller gaat slaan en dat je dieper en sneller gaat ademen. Zodat je zuurstof binnen krijgt en naar je spieren kan sturen, spieren die moeten samentrekken en ontspannen om je voort te bewegen. Van een warm bad zul je wel warm worden maar vooral ook ontspannen. Niks hogere hartslag en diepere ademhaling. Je moet er dus toch wat voor doen.

Wanneer je net begonnen bent met hardlopen en loopt met een minutenschema dan zul je misschien gemerkt hebben dat het eerste stukje dat je moet rennen veel meer moeite kost dan het tweede en derde stuk. Dat eerste stuk kan zelfs zo inspannend zijn dat je er tegenop gaat zien om te gaan rennen, ook al weet je uit ervaring dat het gedurende de rest van de training steeds beter gaat. Als dat zo is dan zou je wat meer tijd kunnen besteden aan je opwarming. Ren niet koud de deur uit, maar begin met twee minuten stevig wandelen, huppel een stukje, wandel of dribbel terwijl je met je armen rondjes zwaait, wandel een tiental meters op je tenen en vervolgens op je hakken, huppel nog een stukje en probeer daarbij wat harder af te zetten en hoger op te springen. Sta even stil om op adem te komen en doe intussen de hoelahoep, je zwaait met je heupen alsof je een hoepel rond draait. Vervolgens draaf je zo rustig mogelijk twee minuten.

Je lichaam is intussen bezig een inschatting te maken van wat het te wachten staat. De hartslag gaat al wat omhoog en je ademhaling wordt dieper. Nu volgt er een truc om de rest van de training gemakkelijker te lopen. Aangezien je lichaam zich zal aanpassen naar wat het verwacht ga je drie keer een versnelling lopen. Door nu iets sneller te lopen dan je van plan bent de rest van de training te gaan doen zul je de rest van de training als prettiger ervaren.

Ren de afstand tussen twee lantarenpalen, twee bomen, twee uitritten of wat je maar als uitgangspunt neemt voor ongeveer 50 tot 100 meter. Ren dit stuk stevig door, maar ga niet sprinten alsof je de trein moet halen. Pauzeer stevig wandelend een halve minuut en herhaal dit nog twee keer. Zo, nu ben je warm en loop je als een zonnetje.

En na afloop heerlijk onder de warme douche, want over die ijsbaden zijn de geleerden het nog lang niet eens gelukkig.

Feikje Breimer voor ProRun