

Zet hem op!

'Hou je kop! Eikel!' ik had het zelf kunnen roepen, maar het was loper voor mij die dat zei. Tegen een toeschouwer die vlak daarvoor bemoedigend riep dat we niet zo boos moesten kijken. Sommige waardevolle tips komen namelijk op het verkeerde moment...

'Zet hem op!', dat is tenminste een zinloze uitdrukking. Bemoedigend bedoeld zonder de noodzaak er op wat voor manier dan ook op te reageren. Terwijl de arme eikel volkomen gelijk heeft. Boos kijken kost energie, energie die je aan het einde van een hardloopwedstrijd wel beter kunt gebruiken.

Ontspannen lopen

Zonder spanning geen inspanning. Wie bij ontspanning denkt aan slap liggen op de bank zal zich geen voorstelling kunnen maken van ontspanning tijdens het hardlopen. Terwijl hardlopen niks anders is dan voortdurend spieren spannen en ontspannen. De helft van de afstand die je rent doen je spieren bij wijze van spreken in ontspannen toestand. Wie zich vechtend door een afstand worstelt verkrampst en zal het alleen maar moeilijker krijgen. Wanneer je dan het goedbedoelde advies 'Ontspan!' toegeroepen krijgt schiet je van ellende in de stress. Wat dan wel?

Windtraining

In de herfst krijg je volop de gelegenheid te oefenen in ontspannen lopen. Het enige dat je daar voor nodig hebt is een flink winderige dag en een wat slingerend parcours. Het is namelijk de bedoeling dat je afwisselend met de wind mee en tegen de wind in gaat lopen.

Allereerst doe je je gebruikelijke opwarming. Een stukje stevig wandelen, wat losmakende oefeningen. Je geeft je brein en lichaam zo de gelegenheid zich voor te bereiden op wat komen gaat en los te laten wat er nu even niet toe doet. Richt je gedachten op het lopen, hoe voelen je spieren? Ben je fit of vermoeid? Hoe voelt de wind? Welke geluiden hoor je?

Begin met de wind mee hard te lopen en ervaar hoe makkelijk dat gaat. Loop recht op, beweeg je armen in het ritme van je loopbeweging en geniet van het gevoel. Ontspannen? Mooi! Ga dan nu maar een stuk tegen de wind in.

Vechtmethode

Veel lopers gebruiken tegen de wind in lopend de vechtmethode. Kromgebogen worstelen zij zich stap voor stap vooruit. Probeer dat deze keer eens niet te doen. Laat de wind maar tegen je aan blazen, het tempo mag best omlaag. Blijf rechtop en geniet van de wind om je hoofd, niet vechten maar vliegen. Vogels en piloten weten het, opstijgen gaat alleen tegen de wind in. Wissel het lopen met de wind mee en tegen de wind in tijdens de ontspanningstraining regelmatig af.

Wie in staat is inspanning met ontspanning te combineren loopt makkelijker en bereikt daarmee betere resultaten. Vooral wanneer je het geluk hebt dat iemand langs de kant 'Zet hem op!' roept. Waarop? En wat? vroeg ik mij af tijdens de laatste kilometers van een halve marathon en voor ik het wist passeerde ik de finish. Want ook dat werkt ontspannend. Een brein dat druk bezig is met ingewikkelde vraagstukken op te lossen in plaats van te jengelen dat je te moe bent om door te lopen.

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.web-log.nl