



Hoe ga je om met minder belastbare lopers in de training

Sabrine van Oostrom
Osteopaat D.O.-MRO & Fysiotherapeut



REactive

Inspiratiedag voor hardlooptainers
2024



Wie ben ik?

- Sabrine van Oostrom
- Osteopaat D.O.-MRO
- Docent bachelor opleiding osteopathie, THIM Osteopathie nieuwegein
- Gewerkt als personal trainer, pilatesinstructrice en fysiotherapeut
- Werkwijze: het lichaam als een geheel benaderen. Een holistische kijk



REactive



Programma

- De moderne mens
- Het brein
- Het overprikkelde brein en de regulatie
- Bewust hardlopen
- Oefeningen:
 - Lichaamshouding inzetten
 - Aanwezig zijn, bewustwording
 - Ademhaling
 - Hoeveel keer per minuut?
 - Ziekte en frequentie
 - Ademhalingsoefeningen
 - Ademhaling
 - De zucht



REactive



De moderne mens?

Ik ben moe, uitgeput, geen energie, het is mij allemaal teveel, ik slaap slecht, heb last van mijn buik, ervaar veel druk, ik heb stress, druk-druk-druk, ben herstellende van een burn-out en die overgang.....

Wat hoor ik als oplossing:

Ik moet echt meer gaan sporten!

Keus voor sport:

Hardlopen.



REactive

Meest gehoorde reden: dat past goed in het drukke schema 😊



Als je de loper hoort zeggen:

- Ik word moe wakker
- Ik sta altijd aan
- Ik heb gespannen spieren
- Buikpijn, opgeblazen buik
- Ik ben snel geïrriteerd en reageer heftig op een “kleine” situatie
- Ga van blessure naar blessure
- In-, doorslaapproblemen
- Niet kunnen afvallen
- Perfectionistisch
- Druk in het hoofd



REactive



Als je looper een medisch dossier heeft:

- Hoge rust hartslag
- Hoge bloeddruk
- Onregelmatige hartslag
- Hyperventilatie
- Hoge ademhaling, hoge spanning in o.a. de hulpademhalingsspieren
- Operaties in het verleden
- Ontstekingen, auto-immuunaandoeningen
- Verleden met kanker
- Long-Covid



REactive



Kan deze persoon starten met hardlopen?
En mag deze hardloper zich voegen bij jullie groepen?

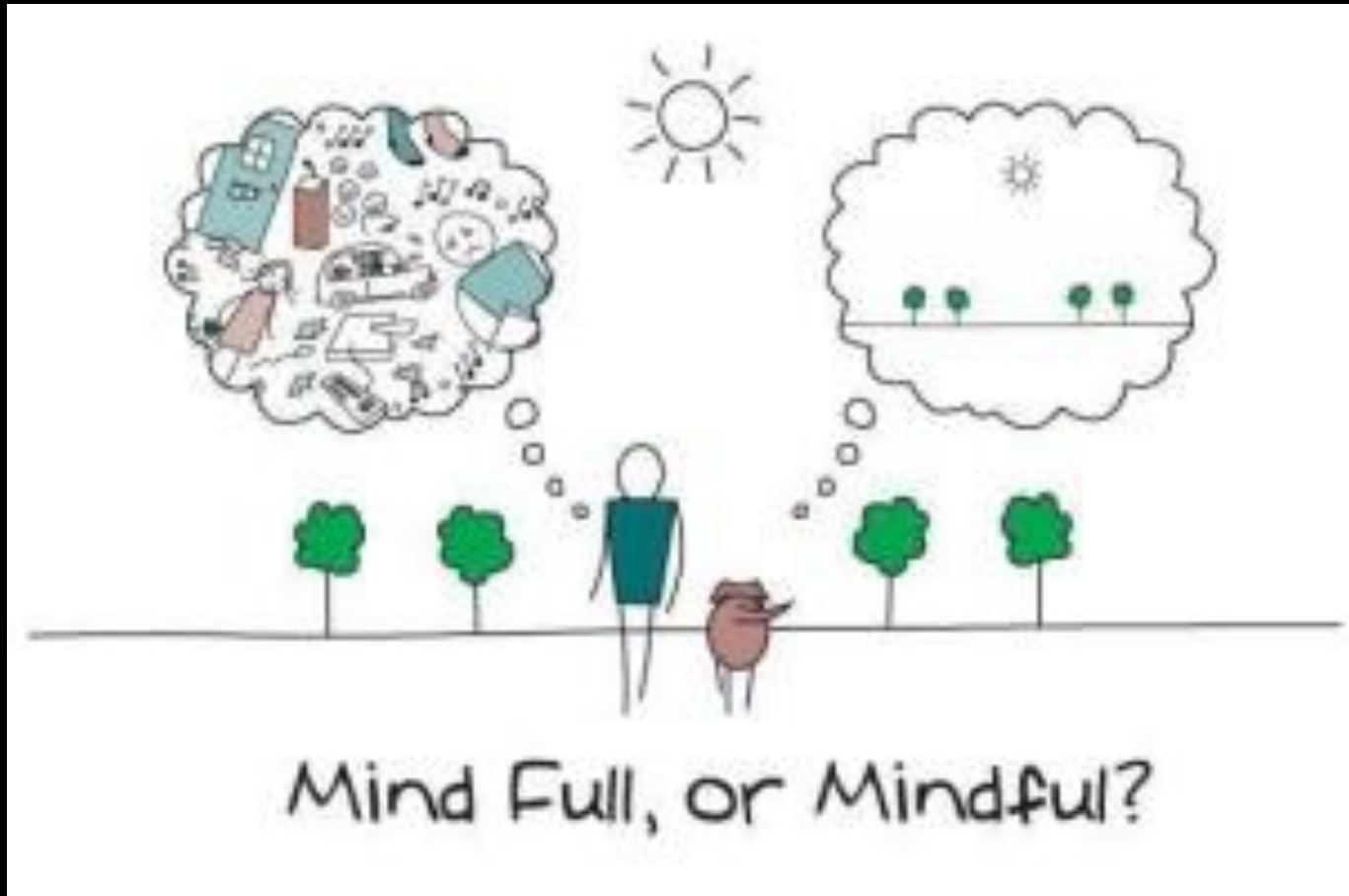
Wat denken jullie?

Overleg even met je collega naast je waarom wel of waarom niet.



REactive

De modern mens: Een wandelend hoofd!



Het brein



DE VOEDINGSACADEMIE
meer dan voeding

MENSENBREIN

NEOCORTEX (INTELLECT)

- LEERVERMOGEN
- GEHEUGEN
- TAAL

ZOOGDIERENBREIN

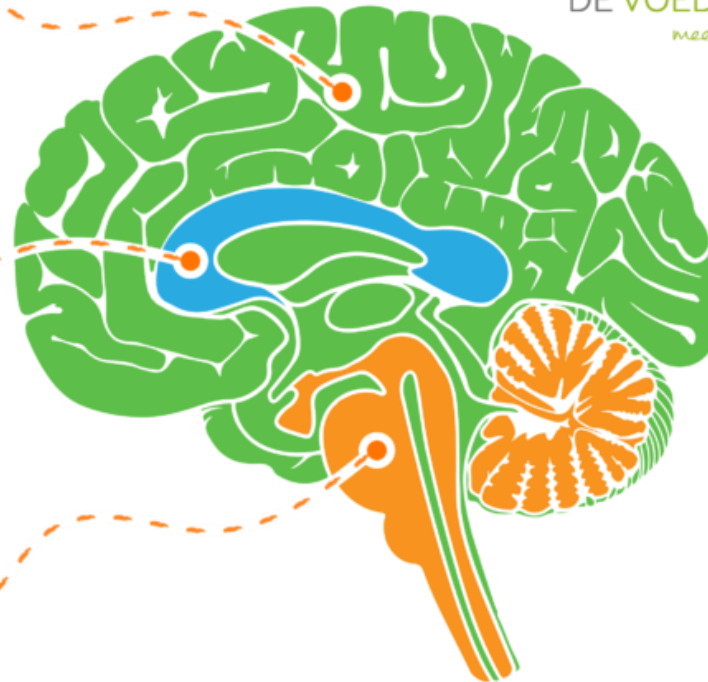
LIMBISCH SYSTEEM (INTUÏTIE)

- BEWUSTE EN ONBEWUSTE
ERVARINGEN.
- VOELEN

REPTIELENBREIN

INSTINCTIEVE BREIN

- OVERLEVEN
- AFWEERMECHANISME



- Bron: devoedingsacademie

Opbouw van het brein

- Reptielenbrein
 - Hartslag, ademhaling, bloedsomloop, veiligheid
- Zoogdierenbrein
 - Alarmsysteem (fight, flight, freeze) emoties, grote gevoelens
- Mensenbrein
 - Leren, denken, plannen, reflectie, problemen oplossen, impulscontrole





Leren reguleren:

Als je voornamelijk in het zoog-, reptielenbrein bent is het heel moeilijk om:

- Gevoelens te reguleren
- Overzicht te houden
- Ontspanning te ervaren
- Rustig te ademen
- In het lichaam aanwezig te zijn
- Weten/voelen wat goed voor jou is
- Bewust leven → bewust hardlopen



REactive



Kan de moderne mens
hardlopen?
Jazeker maar:

Bewust!



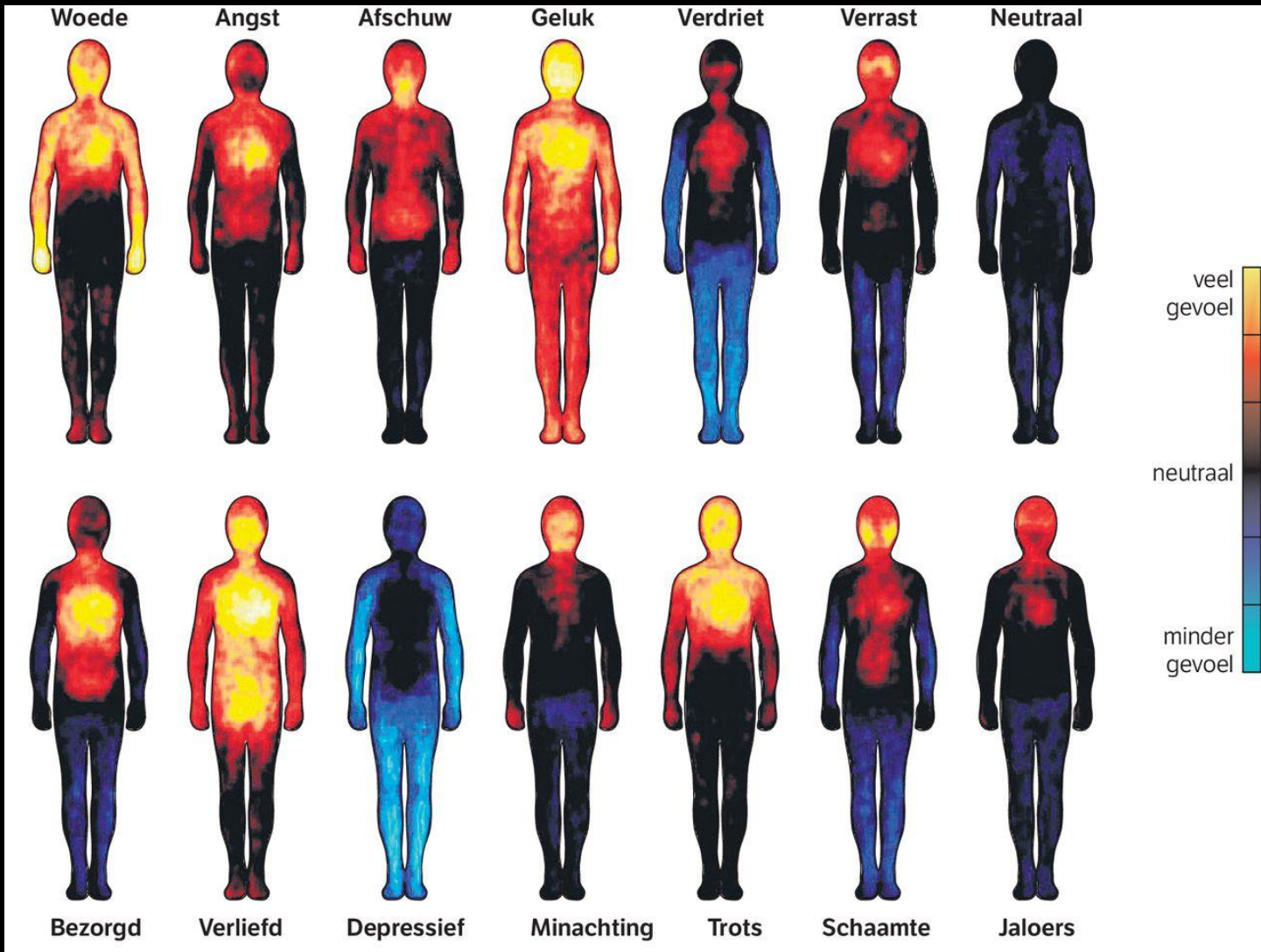
REactive

Mijn vraag aan jullie:

- Wat zorgt voor bewust hardlopen?
- Wat zien jullie op dit plaatje?



Doorbloeding en in je lichaam aanwezig zijn:





Leren het zenuwstelsel te reguleren

Lopers bewust laten worden van:

- Hun staat van zijn. Bijvoorbeeld bewust laten worden van hun gehaastheid en gevoel
- Ruimte geven om te luisteren naar het lichaam en daar mild in te zijn
- Lopers in het hier en nu laten zijn
- Mindfull hardlopen
- Hardlopen op niveau van de loper. Maar ze dit zelf laten ervaren en de grens laten voelen.



REactive



Je lichaamshouding inzetten:

Je lichaamshouding bepaalt in hoge mate hoe je je voelt.

Probeer je maar eens blij en krachtig te voelen terwijl je je hoofd laat hangen, je schouders iets naar voren brengt en je bovenrug bol maakt.

Observeer houding bij je lopers! Dat vertelt veel meer dan je denkt.



REactive

Lichaamsbewust worden:

Kan je in je lichaam aanwezig zijn?

- Sta rechtop en adem uit
- Adem diep in en uit
- Sluit de ogen of focus op 1 rustig punt

Reis door het lichaam:

- Voeten, kuiten, knieën, billen, bekkenbodembodembodem, buik, lage rug
- Bovenrug, borst, schouders, ellebogen, handen, vingers, nekspieren, schedel, wenkbrauwen, neus, lippen, tong
- Gehele lichaam



Mediteren tijdens het hardlopen:

“Glinster”momenten inzetten:

- Zonlicht op je huid
- Geur van het bos
- Warmte van de temperatuur
- Geluid van vogeltjes
- De wind door je haren
- De regendruppels in je gezicht
- Het groepsgevoel en de dynamiek voelen

Gebruik de zintuigen om bewuster aanwezig te zijn in het lichaam.

Dat ontspant je lichaam en geest en reguleert je zenuwstelsel.





De ademhalingsfrequentie

De ademhalingsfrequentie vertelt ons iets over regulatie van het zenuwstelsel.

Test:

- Zittende positie
 - 1 minuut tellen hoeveel keer je inademt



REactive

Ademhalingsfrequentie volgens buteyko:

Gezondheid	Manier van ademen	Gezondheidszone	Hartslag in slagen per minuut	Ademhalingsfrequentie
Supergezond	Oppervlakkig	12	48	3
		11	50	4
		10	52	5
		09	55	6
		08	57	7
Normaal	Normaal	07	60	8
Ziekte	Diep	06	65	10
		05	70	12
		04	75	15
		03	80	20
		02	90	26
		01	100	30



Oefening buikademhaling:

- Zit/sta rechtop en hou een hand op je buik
- Adem volledig uit en adem vervolgens rustig door de neus in (longen vullen), waarbij de buik iets opbolt. Adem rustig en volledig uit, waarbij de buik weer terugveert.
- Aan het einde van de uitademing is er een korte pause van ongeveer een seconde, waarna je weer rustig inademt
- Herhaal deze cyclus 5-8x, waarna je je aandacht van de ademhaling afhaalt. Na ongeveer twee minuten kan je weer 5-8x een ademcyclus oefenen
- Totaal 3-5 series
- Bron: bewusthardlopen boek



Oefening: de zucht

- Sta rechtop en adem goed uit
- Adem maximaal in en span vervolgens het lichaam
- Adem uit met een zucht en laat de spanning los. Ervaar het loslaten van de spanning van binnen naar buiten en van boven naar beneden
- Herhaal de oefening, waarbij je zucht met de aandacht in de voeten

• Bron: bewusthardlopen boek





Vragen?



REactive



Bedankt voor jullie aandacht.
Succes met de trainingen.



REactive