



# RELAXTER RENNEN

126.000 Nederlanders hebben het al ontdekt: yoga en hardlopen vormen de perfecte combinatie. Hardlopen versterkt het lichaam en de conditie en yoga voorkomt blessures en spierpijn, verbetert de concentratie, de ademhaling en het plezier.

TEXS: MEIKE BARETTA, BEELD: CORBIS

**H**ardlopen en yoga, passen ze eigenlijk wel bij elkaar? Zelfs de minst ambitieuze hardloper stelt zich een doel: de conditie te verbeteren, slanker te worden, een scherpere tijd te lopen. En *no pain, no gain!*

Dat staat in schril contrast tot yoga, dat toch meer een meditatieve bezigheid is waarbij je juist op zoek gaat naar de verstillings in lichaam en geest.

Spijeren worden bij het hardlopen langdurig eentonig belast, waardoor ze korter worden. In de yogahoudingen worden de spieren juist verlengd. Yoga en hardlopen lijken dus in alles elkaars tegenpolen. Maar juist in de tegenstelling ligt de waarde. En dit kwartje valt bij steeds meer mensen: één op de vijf yogi's geeft aan regelmatig te hardlopen.

Voor hardlopers biedt yoga een mooie manier om te werken aan ontspanning, souplesse, balans, ademhaling en kracht, wat het gemak van het hardlopen bevordert. En yoga helpt bij het voorkomen van blessures, want hardlopen is een van de meest blessuregevoelige sporten. Bij elke stap moet je lichaam twee tot vier keer je lichaamsgewicht opvangen, elk jaar zit een kwart tot de helft van de renners een tijd op de bank. Van de beginnende hardlopers schijnt meer dan de helft het binnen zes weken op te geven vanwege blessures.

De spieren zijn meestal het probleem niet: pijn aan de knieën, achillespezen, kuiten, schenen, heupen en voeten zijn de meest voorkomende klachten. Alle hardloopschema's houden rekening met het opbouwen van het aerobe vermogen, ofwel conditie, dat is de mate waarin spieren van zuurstof kunnen worden voorzien. Maar pezen en gewrichten zijn veel minder goed doorbloed dan spieren, die kunnen het tempo vaak niet bijhouden. Yoga helpt om ze te laten wennen aan belasting.

Trainingen waarin hardlopen en yoga worden gecombineerd, maken een opmars. Zoals bijvoorbeeld de Run & Yoga training die Zita van Wees geeft bij Critical Alignment Yoga in Amsterdam. Van Wees is yogadocent, maar ze komt uit een gezin van hardlopers. 'Mijn moeder heeft langeafstandswedstrijden tot wel honderd kilometer op haar naam staan en de marathonlijst van mijn vader mag er ook zijn. Had ik eens hoofdpijn, dan kreeg ik geen aspirine maar ging ik met mijn moeder een rondje rennen. Dat werkte ook.'

#### Rennen vermoeiend?

In het dagelijks leven zitten we veel, en vaak ook nog voorovergebogen, achter de computer. Op die manier bouwen we veel spanning op in onze bewegingspijeren: de grote spieren in onze rug, schouders en nek. De houdingspijeren – de diepgelegen kleine spiertjes rondom de wervelkolom, gewrichten, knieën, heupen en enkels – worden dan buitenspel gezet, waardoor ze verslappen.

Een voorbeeld: veel mensen steken hun hoofd te veel naar voren, dan moeten in de nek en schouders de grote spieren aan het werk. Wie de kin intrekt en het hoofd weer boven de romp plaatst, geeft de oppervlakkige spieren in nek en schouders de kans te ontspannen. Het skelet en de kleine houdingspiertjes eromheen doen dan het werk dat ze moeten doen. Hierin schuilt nu de kracht van Critical Alignment Yoga. Door het aanpakken van structurele spanningen in de wervelkolom loop je lichter en heb je minder kans op blessures.

Gert van Leeuwen, de grondlegger van Critical Alignment Yoga: 'Bij jonge kinderen is de wervelkolom in zijn beweging nog vrij en krachtig. Als kinderen van een jaar of zes een grote zaal binnenstappen, beginnen ze uit een natuurlijke reflex allemaal meteen rondjes te rennen. Dat dit zwaar zou kunnen zijn komt niet eens bij ze op. Waarom is rennen voor de meesten van ons dan een vermoeiende bezigheid geworden?'

De Run & Yoga-lessen starten met een uur yoga. Daarna wordt buiten hardgelopen. Vaak voel je direct dat je lichaam vrijer beweegt, wat het lopen een zekere lichtheid en moeiteloosheid kan geven. Er is veel aandacht voor de core, de samenwerking tussen middenrif, onderrug, dwarse buikspier en bekkenbodemp. Als je core goed functioneert, één geheel vormt, kan elke wervel in je onderrug vrij bewegen. Dan is een stap een vloeiende beweging in plaats van een belastende dreun voor enkels, knieën, bekken en onderrug. Een sterke core zorgt ook voor een vrijere ademhaling.

**SPIEREN ZIJN MEESTAL  
HET PROBLEEM NIET,  
MAAR PEZEN  
EN GEWRICHTEN ZIJN  
VEEL MINDER GOED  
DOORBLOED**



## VOÓR HET RENNEN

### Maak je onderrug vrij

Deze oefening helpt de spanning in de grote rugspieren te verminderen en de onderrugwervels beweeglijk te maken.

Maak een dikke rol (12-15 cm) van een laken of ander stevig materiaal. Leg hem dwars achter je en breng terwijl je gaat liggen, je bekken omhoog, zodat je onderrug zwaar op de rol komt te rusten. Ga dan heel rustig met je bekken naar beneden, millimeter voor millimeter, terwijl je je rug ontspant, zodat je staartbeen naar de grond zakt. Geef het de tijd, het duurt even voordat de spieren de grote spanning die hier kan zitten loslaten. Dat kan intens voelen. Til je bekken op en herhaal een paar keer. Let op dat je je ribben niet te ver optilt. Probeer je onderste ribben met elke uitademing terug te bewegen, alsof je ze wat afvlakt in de richting van je buik. Ook draaibewegingen kunnen helpen de stijve spieren in je

DEM IN EN UIT DOOR JE  
EUS. DAARDOOR KRIJG JE  
EER ZUURSTOF EN LOOP  
MEER ONTSPANNEN'

onderrug te ontspannen. Breng je knieën en enkels tegen elkaar en laat je knieën heel langzaam een paar centimeter naar links zakken. Houd je voeten op de vloer. Blijf ontspannen ademen en probeer de

druk van het rolletje toe te staan. Na een minuut wissel je van kant en herhaal dit een paar keer.

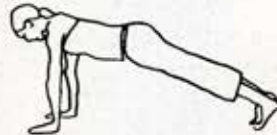
### Stabiliseer je onderrug

Doel van deze oefening is om de boog in je onderrug te stabiliseren door de grote oppervlakkige spieren te ontspannen, zodat je kracht opbouwt in de diepliggende houdingspijlen, die zich tussen de wervels bevinden.

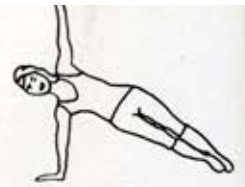
Doe de Brug (*Setu bandha Sarvangasana*). Ga liggen op je rug, met knieën gebogen en voeten op heupbreedte op de grond. Je handen liggen op je onderste ribben, je schouders liggen ontspannen op de vloer. Duw vanuit je voeten je bekken omhoog zodat er een boog ontstaat. Probeer je bilspieren te ontspannen. Trek je rug nu zo hol mogelijk door je staartbeen naar je onderrug te trekken. Houd dit vast als je langzaam met je bekken richting de vloer zakt. Op het moment dat je bekken de vloer raakt, houd je de holling in de rug en duw je met je staartbeen tegen de vloer. De druk van het staartbeen houdt de onderrug in zijn holle stand, maar je zult merken dat de grote kracht in je rug verdwijnt en plaatsmaakt voor een diepere kracht in de middellijn van de rug, geactiveerd door de houdingspijlen. Houd dit één minuut vast.



Setu bandha Sarvangasana



Phalakasana



Vasisthasana

### Versterk je core

De Hoge Plank (*Phalakasana*) is een geweldige oefening om je core te versterken en zorgt tevens voor stabiliteit in het bekkengebied. Een sterke en goed geplaatste core zorgt ervoor dat je vrijer kunt gaan hardlopen. Ga op handen en knieën staan en laat je wervelkolom als een hangmat naar de vloer zakken. Je zitbotten komen omhoog. Houd je nek in het verlengde van de wervelkolom en kijk tussen je handen. Houd de diepe stand van je wervelkolom als je je onderste ribboog weer wat afvlakt in de richting van de buik. Je core is actief. Verander niets aan deze stand van je rug en core-kracht en laat je bekken op dezelfde hoogte, als je met gestrekte benen naar achteren stapt en op je tenen blijft rusten. Je hele lichaam vormt een rechte lijn, gedragen door de kracht in je core.

Voor meer kracht en bekkenstabilisatie kun je de Zijwaartse Plank (*Vasisthasana*) toevoegen. Draai je linkerzijde omhoog en ga staan op je rechterhand. Plaats je linkervoet op je rechter en kijk naar je onderste hand. Plaats je schouders precies in lijn met je rechterhand. Duw je bekken omhoog en voel dat dit de zijkant van je buik en bekken activeert. Strek tot slot je linkerarm in lijn met de rechterarm omhoog en houd de houding tien seconden vast. Wissel via de Plank naar links.

### Betere focus met meditatie

Meer dan de helft van de blessures ontstaat geleidelijk, die zijn vaak te voorkomen. Door de endorfines ('runner's high') voel je minder pijn, waardoor je grenzen verlegt terwijl dat wellicht nog niet verstandig was. Sommige pijntjes verdwijnen juist tijdens het rennen als je opgewarmd raakt. Met een betere focus ben je je beter bewust van je lichaam en houding tijdens het rennen. Zorg wel dat je niet helemaal opgaat in een ongemak tijdens het rennen, anders wordt dat de ervaring van het rennen, wat het weer zwaar maakt.

Ga liggen en sluit je ogen. Laat je lichaam en ademhaling tot rust komen. Laat je ogen wat dieper terugzakken in de oogkassen. Voel de verstillig die dit geeft aan je gedachten en stel je voor dat je jezelf terugtrekt uit het actieve kijken naar een passieve waarneming vanuit de achterkant van je hoofd. Open dan je ogen langzaam, zonder te focussen: de waarneming blijft vaag en onscherp, je ogen totaal ontspannen en stil. Deze ervaring kun je toepassen in het hardlopen: zien zonder te kijken. Je zult merken dat je je veel meer gewaarwordt van de omgeving. Wel even van tevoren de weg verkennen of die dat inderdaad toelaat.

## TIJDENS HET RENNEN

### Adem door je neus

Yoga helpt de buikademhaling te stimuleren en te gebruiken en verbetert daarmee de zuurstofvoorziening in de spieren – je verzuurt minder snel en hebt minder last van steken in je zij. Bij inspanning zijn veel renners geneigd sneller en oppervlakkiger te gaan ademen. Dat leidt tot meer spanning en minder zuurstof. Daarom deze oefening voor tijdens het rennen: probeer zowel in- als uit- door de neus te ademen. Dat zorgt ervoor dat de adem bij de inademing weer diep in de buik begint, waardoor het een vollediger ademhaling wordt. Als je door je mond móét ademen omdat je buiten adem raakt, ren je óf te hard, óf je trekt je schouders te veel op. Probeer je uitademing iets langer te maken dan je inademing, dat ontspant nog weer extra.

### Wees bewust van je houding

Wees je tijdens het rennen bewust van je houding. Zeker als je moe wordt, helpt het jezelf op te strekken, alsof je kruin aan een touwtje omhoog wordt getrokken. Trek je kin daarbij in. Van Wees: 'Je ziet vaak wat ik de militaire houding noem: borst vooruit, alsof mensen zich vooruitduwen. Denk weer aan hoe je in die Plank stond: laat je onderste ribben weer afvlakken richting je buik. Houd het licht.'

### Speel!

Ren als een kind, geniet ervan. Je rent niet naar een doel, rennen is het doel.

## Zweven en zweten

1,7 miljoen Nederlanders van zes jaar of ouder rennen elke week. Ongeveer 600.000 mensen beoefenen yoga of pilates. En daarvan zegt 21 procent ook aan hardlopen of joggen te doen: in totaal 126.000 Nederlanders. Volgens een TNO-onderzoek past 43 procent van de hardlopers al specifieke oefeningen (rek-, spierversterkings-, evenwichts-, coördinatieoefeningen) toe ter preventie van blessures.

## NA HET RENNEN

### Voorkom blessures

Veel hardlopers gebruiken compressiekousen om het vocht uit hun onderbenen af te voeren. Een mooi yoga-alternatief zijn omgekeerde houdingen. In de allersimpelste vorm: rust uit, liggend op de grond met je onderbenen rustend op een stoel of met je benen recht omhooggestrekt tegen de muur. Voor gevorderden is een schouderstand of hoofdstand een heerlijke manier om spanning en pijn weg te laten vloeien.

### Stretch

Om spierpijn en blessures te voorkomen, helpt het om na het hardlopen wat yogaoefeningen te doen die je hamstrings, kuit- en scheenbeenspieren stretchen. Zoals de Neerwaartse Hond, de Krijger I en II, de Zijwaartse Strecking (*Uttithita Parsvakonasana*) en de Zittende Vooroverbuiging.

Kijk voor meer informatie over Critical Alignment Yoga en Run & Yoga van Zita van Wees op [www.criticalalignment.nl](http://www.criticalalignment.nl)



Op [www.yogaonline.nl](http://www.yogaonline.nl) vind je op Yogatv video's met korte lessen die je voor en na het hardlopen kunt doen.

## De rennende Boeddha

Hij ontbijt met bosbessen-havermout muffins, en toen hij begon met hardlopen vond hij twaalf kilometer al ver. De Tibetaanse lama Sakyong Mipham is net een gewoon mens. Met humor beschrijft hij hoe je meditatie kunt integreren in je hardlopen. Enkele tips: mediteer tien minuten, voordat je gaat hardlopen. En tel je passen: elke volledige in- en uitademing duurt ongeveer tien passen. Als je merkt dat je gedachtes afdwalen, keer je steeds weer terug bij je adem.

*Running Buddha. Je balans vinden met hardlopen, uitgeverij Ten Have, 2013*

