

Yoga & hardlopen

De basis

Bij yoga denken veel mensen aan meditatie in warme zaaltjes met wierook. Toch staan steeds meer yogascholen met beide benen in de 21^e eeuw. Er is keuze uit vele verschillende yogavormen, ook yoga voor runners. Waarom yoga voor hardlopers? Omdat zij maar al te goed weten dat hun spieren strakker en 'korter' worden door de geleverde inspanning. Yoga helpt juist met het soepel en dus 'lang' houden van de spieren. Zo kun je prestaties verbeteren en tegelijkertijd blessures voorkomen. In Run2Day Magazine presenteren we yogaoefeningen waar hardlopers hun voordeel mee kunnen doen. In aflevering 1 de ademhaling: een automatisme dat voor verbetering vatbaar is en 'de wall dog'.

1

de basis

Zowel yoga als hardlopen begint met de juiste ademhaling. De ademhaling regelt de toevoer van zuurstof en de afvoer van koolzuur, ofwel het verbrandingsproces in je lichaam. Ademhalen gebeurt zowel onbewust als bewust: in het laatste geval toegepast voor een bepaald doel. Zo is er de buikademhaling die we onbewust uitoefenen als we slapen, maar ook actief kunnen inzetten voor een stimulerende werking op de darmen en kalmerende werking op de geest. Daarnaast is er de flankademhaling, die we van nature gebruiken bij geringe inspanning. Ook deze vorm van ademhaling kun je bewust inzetten, bijvoorbeeld om tot rust te komen na intensieve inspanning. Belangrijk voor hardlopers is de 'volledige ademhaling' (zie ook punt 4). Die biedt enorme voordelen bij het leveren van een energievervlindende prestatie als running. Je voorziet je bloed dan van de maximale hoeveelheid zuurstof, nodig voor de verbranding – en dus de energievoorziening – voor je spieren.



Zo moet het niet.
Trek niet je schouders op bij het inademen, maar hou ze ontspannen!

2

verkeerd ademen

Hoe logisch het concept van volledige ademhaling ook klinkt, in de praktijk blijkt dat veel runners verkeerd ademen. Ze halen snel – en vaak steeds sneller – adem en trekken de schouders daarbij op. Zo worden alleen de toppen van de longen gevuld met lucht, en is de opname van zuurstof dus verre van optimaal. Dat verkeerd ademen valt makkelijk te verklaren. Als je gaat hardlopen gebruiken je spieren energie, daar is verbranding voor nodig en daarvoor weer zuurstof. Hoe harder of langer je loopt, des te meer energie er wordt verbruikt en des te meer zuurstof er nodig is voor de verbranding. Als je ademhaling niet meer aan de vraag kan voldoen, ga je té snel ademen, en raak je vervolgens buiten adem.

3

het 2:2 ritme

Veel runners lopen in een '2:2 ritme'; twee stappen tijdens de ademtocht in en ook twee stappen tijdens de ademtocht uit. De meeste runners hebben die ademtocht in en uit ook weer verdeeld over twee stappen, zodat er een ritmiek met het lopen ontstaat. Wie dat vier uur lang vol kan houden, is klaar voor de marathon. Vaak vraagt je lichaam tijdens het lopen om meer zuurstof, en ga je sneller ademen. Dat je je ademritme kwijtraakt is niet erg, al kun je er wel steun aan ontnemen. Belangrijker is het dat je met het sneller ademen niet in de verleiding komt om minder diep te inhaleren. Dan kun je immers niet meer voldoen aan de vraag van je spieren. Blijf dus altijd volledig ademhalen. Door neus of mond, dat maakt niet uit, als je maar zuurstof krijgt. Een beroemd trainer zei ooit: "al adem je met je oren".

4

de volledige ademhaling

Maar hoe adem je nu volledig? Dat kun je altijd en overal oefenen. Ga in een rechte houding zitten of staan en sluit je ogen. Haal rustig en langzaam adem door je neus. Voel de adem langs de achterkant van je keel naar beneden gaan. Bij een volgende ademhaling voel je de adem in je rug naar beneden zakken, waarbij de lucht de zijkanten van je rug vult. Breng de adem vervolgens naar je stuitje, alsof je een ballon vult met lucht. Je schouderbladen en de ribbenkast verbreden hierbij. Adem daarna rustig uit. Voordeel van de verbreding van je rug is dat je je armen tijdens het lopen vrijer langs je lichaam kunt bewegen. Oefen deze manier van ademhalen zo vaak mogelijk, tot het een gewoonte wordt, ook tijdens het lopen zelf.



83++: De basis. Schouders los, borst naar voren, ontspan je buikgebied en focus op je ademhaling.
90++ Inademen: Als dit nieuw is, helpt het om je ademhaling te leiden met je handen, tot het moment dat dit een automatisme wordt. Adem in en breng je adem naar boven.

85++ Uitademen: Bij de uitademing breng je je focus naar beneden. Op het moment dat de inademing overgaat in de uitademing, draait Sanne haar handen.

86+++ Breng de ademhaling helemaal naar je stuitje. Dit is zowel het eindpunt als het beginpunt van een volledige ademhaling. Je lichaam neemt nu maximaal zuurstof op.



Stretch It.*De Wall Dog*

Na het hardlopen geeft het een goed gevoel om je benen te strekken. De wall dog is een oefening waarbij je niet alleen je hamstrings en kuiten stretcht, maar ook je schouders en armspieren oprekt. De heupen krijgen ruimte, je lage rug ontspant en je wervelkolom strek je uit. Ofwel, alle spieren die je bij het hardlopen intensief hebt gebruikt krijgen de aandacht.

**Wall dog**

Ga tegenover een muur staan, met een armlengte afstand. Zet je linkervoet een stap naar achter, kantel je bekken naar voren, en buig voorover waarbij je je armen in één lijn houdt met je rug. Zet je handen vervolgens tegen de muur met je vingers omhoog gericht ter hoogte van je schouders. Maak 'lengte' vanuit je onderrug: breng je aandacht naar je stuitje en strek het stuk tussen je onderste ribben en je stuitje. Dit zorgt voor ruimte tussen de rugwervels. Duw je handen weg, je schouders blijven breed en soepel. Hierdoor houd je je armspieren actief. Houd je hoofd in het verlengde van je rug. Streck je benen zo veel mogelijk. Houd deze oefening vervolgens vijf ademhalingen aan. Adem naar je benen en onderrug toe. Adem in en kom omhoog. Stap met je rechtervoet naar achter en buig naar voren. Doe hetzelfde met deze kant en blijf vijf ademhalingen in deze houding.

LET OP!**Houd je heupen parallel.**

Als je je rug niet recht krijgt, buig je je voorste been licht, daardoor ervaar je minder spanning in je been en onderrug. Adem naar je benen en onderrug toe. Activeer je buikspieren.

Niet doen

holle rug trekken, schouders optrekken.