

Running Therapie

Algemeen

Running Therapie is het leren plezier hebben in beweging (hardlopen). Kenmerkend is het zeer rustig opbouwen van het hardlopen.

Onderzoek heeft aangetoond dat hardlopen depressieve klachten en burn-out verschijnselen vermindert. Tijdens hardlopen worden bepaalde stoffen zoals endorfine aangemaakt, die positief effect hebben bij depressieve klachten. Daarnaast is het zo dat het behalen van gestelde doelen, bijvoorbeeld een half uur lopen, een positief effect heeft op vertrouwen in je eigen capaciteiten en op het algehele welbevinden.

Kortom door te gaan bewegen voelen mensen zich minder vermoeid, ervaren minder klachten, krijgen meer controle over de eigen situatie en hun prestaties verbeteren.

Het programma

In een cursus van 12 weken leer je hoe je op een plezierige wijze kunt opbouwen naar bewegen/hardlopen. Je werkt naar een situatie waarin je 2 a 3 keer per week een rustige duurloop kunt uitvoeren van 30 tot 40 minuten. Tijdens de cursus is er aandacht voor looptechniek, ademhaling, sportrusten en ontspanning, afhankelijk van je persoonlijke doelen.

Voor wie?

Running therapie kan helpen als je last hebt van:

- Angst
- Depressie
- Stress
- Burn-out
- Lusteloosheid
- * Onzekere lichaamsbeleving
- * een te vol gevoel in het hoofd hebben
- * Spanningsklachten
- * Slechte lichamelijke conditie
- * Slecht slapen

Werkwijze

- 1) Na aanmelding volgt een intakegesprek waarbij je samen met je running therapeut je startsituatie bekijkt. Het gesprek zal gaan over je wensen/doelen en je motivatie. Er wordt een vragenlijst afgenomen om je algehele fitheid en competenties te bepalen.
- 2) Vervolgens maken we een plan op basis van je doelstellingen. Je krijgt advies over je schoenen, kleding en eventueel voeding. Goede hardloepschoenen zijn van essentieel belang om blessures te voorkomen. En juiste kleding zal het comfort en plezier tijdens bewegen eveneens verhogen. Je wordt wekelijks op individueel niveau begeleidt door je running therapeut. Je wordt getraind in loopscholing, houding en ademhalingstechnieken. De trainingssessies laten je verschillen ervaren in ondergronden zoals bos, grint, asfalt, etc. Er wordt aandacht besteed aan duurloop en interval.

Het is de bedoeling dat je naast de running therapie aanvankelijk 1x per week zelf loopt, tot 2x in de week. Dit doe je met een passend schema wat een onderdeel van je plan is. Het kan nuttig zijn om alle impressies voor, tijdens en na de run bij te houden in de vorm van een logboek. Dit materiaal geeft vaak een schat aan informatie om inzichtelijk te maken hoe het bewegen verloopt en eventueel wat er verbeterd kan worden. Aan het eind van de cursus volgt een eindgesprek. De vragenlijsten worden opnieuw afgenomen, de doelen worden geëvalueerd, en de resultaten en ervaringen besproken. Eventueel wordt er stilgestaan bij vervolgmogelijkheden.

Te denken valt aan:

- Zelfstandig blijven lopen
- Aansluiten bij een loopgroep bij jou in de buurt of een vereniging

Locaties Running Therapie

Eindhoven Atletiek

Genneper Parken