



Mindful Run Nederland | info@mindfulrun.nl | www.mindfulrun.nl

MINDFUL RUN BASIC

De workshop Mindful Run Basic is bedoeld voor beginnende lopers, blessuregevoelige lopers, ouderen en mensen met overgewicht.

Mindful Run heeft als doel de hardloper op een bewuste en een verantwoorde manier te laten hardlopen in een groepsverband. Hardlopen is goed voor je longen, hart, bloedvaten en geest. En het heeft vaak een positieve versterkende invloed op spieren, botten en pezen. Veel beginnende hardlopers hebben last van blessures. Mindful hardlopen heeft zich bewezen als een methode die het loopplezier vergroot en het aantal blessures reduceert.

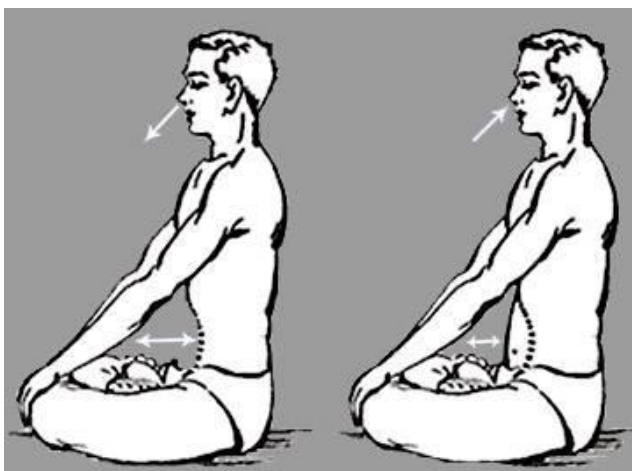
Ademhalen

Ademhalen, we doen het zo'n 23.000 keer per dag, zonder erbij stil te staan, zonder te beseffen dat we met de juiste ademhaling stress, spanning, hoge bloeddruk, energiedipjes, etc. kunnen beïnvloeden.

Een mensenlichaam kan best een tijdje zonder drank en voedsel, maar ontzeg het gedurende enkele minuten adem en het blokkeert. Een lichaam heeft zuurstof nodig, op elk moment van de dag.

Maar ook al is onze ademhaling zo'n vitale lichaamsfunctie, we besteden er doorgaans bitter weinig aandacht aan. Vreemd, toch? Nu moet je natuurlijk niet elk van de 23.000 ademdeugen die je per dag inhaleert grondig gaan bestuderen, maar met een beetje extra aandacht kun je veel meer halen uit je ademhaling. Je energie level gaat omhoog, stress wordt verminderd etc.

Bewust ademen begint altijd bij neus ademhaling. Zie hiervoor de afbeelding hieronder.





Mindful Run Nederland | info@mindfulrun.nl | www.mindfulrun.nl

Mindful Run is hardlopen waarin bewust ademen centraal staat. Bewust ademen begint altijd met neusademhaling. Neusademhaling verwijst naar de in- en uitademing door de neus. De neusademhaling is om verschillende redenen een betere ademhaling dan de mondademhaling.

Door middel van de ademhaling gaat er ongeveer tien liter lucht per minuut naar de longen. In de neus bevinden zich neusharen die stofdeeltjes tegenhouden, fijnere deeltjes zoals bacteriën, schimmelsporen of virussen blijven kleven in het slijm dat zich op de oppervlakte van neusholte, luchtpijp en bronchiën bevindt. Een tweede functie van het slijmvlies is het verwarmen en vochtig maken van de lucht. Daarnaast stroomt de lucht langs het reukslijmvlies en wordt dus tijdens de inademing gecontroleerd. De lucht gaat door de neus door de luchtpijp, bronchiën en bronchiolen naar de longblaasjes.

De longen halen zuurstof uit de lucht en geven er koolstofdioxide aan af.

Met het trainen van bewust ademen via de neus ervaart de hardloper als vrij snel positieve resultaten. Meer rust in het hoofd en daardoor meer energie zijn de grootste voordelen.

Mindful Run Basic leert u in deze workshop enkele basis technieken voor de beginnende atleet om bewust bezig te zijn met ademhaling. Naast verschillende loopoefeningen is ook de Zonnegroet een vast onderdeel van iedere training. De Zonnegroet kan men als warming-up of als cooling-down doen.

De trainingen van Mindful Run zijn altijd gebaseerd op één van de zeven pijlers van Mindful Run. De 7 pijlers zijn:

1. Ademhalingstechnieken
2. Beter leren voelen
3. Bewustwording
4. Focus
5. Aandacht
6. Beter leren lopen
7. Hardlopen als beleving.



Mindful Run Nederland | info@mindfulrun.nl | www.mindfulrun.nl

Enkele basis technieken uit de training die je kunt gebruiken binnen je eigen trainingen:

1. Hoe goed zijn je longen getraind?

De ademhalingstest. Stopwatch bij de hand (op je telefoon zit vaak een stopwatch)

1. Ga zitten en adem rustig door je neus. Dus je mond is gesloten.
2. Wacht even een minuut tot je volledig ontspannen ademt door je neus. Na een gewone, rustige uitademing door de neus stop je met ademen (knijp daarbij je neus dicht en houd je mond gesloten) en druk de timer van je stopwatch in.
3. bij de eerste aandrang tot ademen, laat je je neus los en begin je weer te ademen (hou je mond dicht !) en zet je timer op je stopwatch op STOP!

En hoe scoor jij?

Minder dan 15 sec.: Je ademt zwaar en diep.

Ongeveer 25 sec.: Je ademt 2x zo veel als de norm; dit kan zorgen voor stress of vermoeidheid of een verlaagd immuunsysteem.

Ongeveer 35 sec.: Je ademt nog iets te veel, maar zal er niet veel last van hebben.

ongeveer 45 sec.: je ademhaling is uitstekend!

2. Ademhalingsoefening

Tijdens een ronde hardlopen laat je de hardloper kennismaken met ademhaling via de neus. Belangrijk hierin is dat zowel de inademing als de uitademing via de neus gaat. Je kunt de hardloper verschillende ademhalingstechnieken laten ervaren: “neus in - neus uit, neus in - mond uit” etc. Op pagina 2 staat beschreven welke voordelen neusademhaling heeft.

3. Core Stability oefening

Stabiliteits oefeningen worden vaak als zwaar gezien door de beginnende hardloper. Met de focus op de ademhaling worden de oefening zoals bijvoorbeeld planken een stuk gemakkelijker voor de hardloper.

4. Beter leren lopen

Touwtje springen is bijvoorbeeld een simpele maar hele effectieve oefening voor de hardloper om beter te leren lopen. Met touwtje springen train je balans, stabiliteit, coördinatie en reactiviteit.

5. De Zonnegroet (warming-up of cooling-down)

De Zonnegroet is een bijzondere oefening die duizenden jaren geleden ontwikkeld is. Deze oefening, uit de oosterse bewegingsleer, bestaat uit een twaalfstal bewegingen die vloeiend in elkaar overgaan. Met een aantal yogahoudingen, in combinatie met ademtechniek, kunt u met deze oefening een algehele lichaamsbeheersing ontwikkelen.



Mindful Run Nederland | info@mindfulrun.nl | www.mindfulrun.nl

Waarom is de Zonnegroet belangrijk voor de hardloper?

1. Je traint de spieren en gewrichten, verbetert de houding en de balans van het lichaam.
2. Het uitvoeren van de Zonnegroet is goed voor de spijsvertering. De houdingen waarbij het lichaam naar voren buigt, stimuleren de organen in de buik, verminderen constipatie en een opgeblazen gevoel.
3. Het ontspant lichaam en geest en helpt om goed te slapen.
4. De Zonnegroet heeft een gunstige uitwerking op de werking van de hormoonhuishouding.
5. Het stimuleert de bloedcirculatie.
6. Het beoefenen van de Zonnegroet kost de nodige kracht en je verbrandt dus extra calorieën. Bovendien versterkt het de buikspieren.
7. Door de omgekeerde houdingen stroomt het bloed naar het hoofd wat een goede, gezonde kleur aan het gezicht geeft.
8. Met het beoefenen van de Zonnegroet werk je aan je conditie en je uithoudingsvermogen. Het zorgt voor vitaliteit en kracht.
9. Het houdt je lichaam lenig; het houdt je ruggengraat en ledematen soepel.
10. De Zonnegroet versterkt je immuunsysteem zodat je minder bevattelijk wordt voor ziekten.

Ben jij klaar voor een Mindful Run?

Martijn Mensink
Mindful Run Nederland

www.mindfulrun.nl

info@mindfulrun.nl

06 - 48796219