



BURN-OUT? GA TOCH SJOGGEN!

Beweeg jezelf je burn-out uit.



MEULENBERG
TRAINING & COACHING

Inhoudsopgave

1. Wat is sjoggen en waarom een e-book hierover?
2. Wat is het doel van sjoggen?
3. Waarom sjoggen wanneer je een burn-out hebt?
4. Andere voordelen van sjoggen
5. Waar kun je op letten als je begint met sjoggen?
6. Looptechniek bij sjoggen
7. Tempo van sjoggen
8. Hoe lang moet je sjoggen
9. Eindig met een goede cooling down
10. Rol van de coach
11. Tot slot

Wat is sjoggen en waarom dit E-book?

Sjoggen is ontspannen hardlopen in een heel rustig, niet-prestatiegericht tempo. Sjoggen doe je in een tempo waarbij je nog gemakkelijk kunt praten, maar niet meer kunt zingen. Het is hardlopen in een heel rustig tempo waardoor het voor iedereen toegankelijk is.

Met dit e-book willen we je de nodige informatie verstrekken die het jou nog makkelijker gaat maken om meer en verantwoord te gaan bewegen en je helpt om beter te herstellen van een burn-out of stress

Wat is het doel van sjoggen?

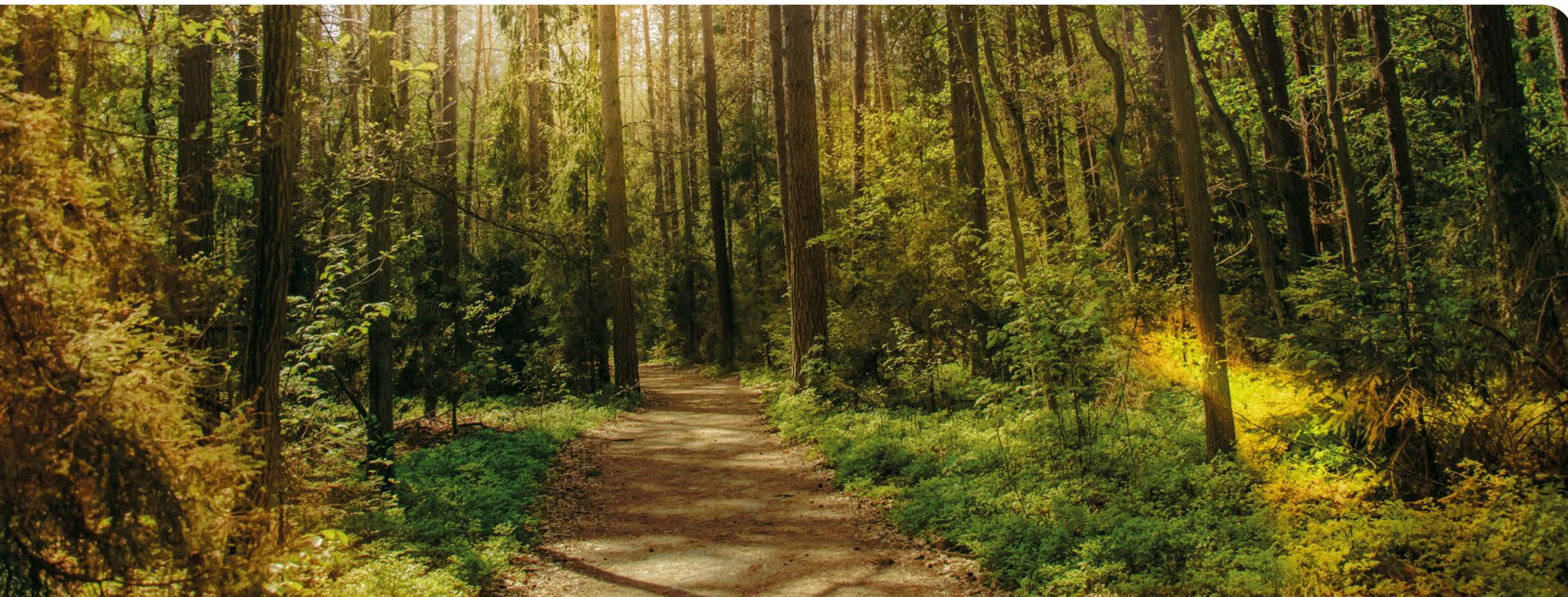
- Je bent tijdens het sjoggen aan het bewegen voor je gezondheid. Je sjogt door matig, niet intensief te bewegen. Je kunt zeggen dat sjoggen hardlopen is op een wandeltempo. De voordelen van sjoggen vind je terug in dit E-Book. Sjoggen gaat dus niet om presteren, maar om het opbouwen van je gezondheid en het verlagen van stress.
- Wanneer je sjoggen op de juiste manier doet, voel je je na het sjoggen ontspannen en merk je direct een verbetering in je humeur en gevoel. Wanneer je merkt dat je stress krijgt van het sjoggen of ertegen opziet, verlaag dan je tempo. Je kunt bijvoorbeeld ook in kleine blokken van 250 meter werken.



Waarom sjoggen wanneer je een burn-out hebt?

Sjoggen is een zeer belangrijk onderdeel van het herstellen van burn-out- en stressklachten, maar waarom? Op een ontspannen manier buiten in de natuur bewegen is bewezen effectief om fitter en lekkerder in je vel te komen. Door het matig-intensief bewegen wordt de ‘farmaceutische industrie’ tussen je eigen oren aangezet. Door te sjoggen wordt de productie verhoogd van o.a. de neurotransmitters endorfine, dopamine en serotonine.

Endorfine wordt ook wel het snelst werkende anti-stress hormoon genoemd omdat het al binnen een minuut een stressreactie kan stilleggen. Ook de andere stofjes helpen je sneller te herstellen van je burn-out.



Meer hierover vind je ook op onze blogs

- [Sporten tegen stress](#)
- [Sporten bij burn-out](#)

In deze artikelen lees je onder andere over de belangrijke rol die is weggelegd voor de Brain Derived Neurotrophic Factor, afgekort als BDNF. Door te sjoggen maak je meer BDNF aan en die BDNF werkt als ‘pokon’ voor je hersenen. Met name je hippocampus en prefrontale cortex gaat daardoor sneller herstellen, waarmee je het verslechterd concentratievermogen en kortetermijngeheugen weer helpt herstellen. Een beter werkende hippocampus helpt ook om je eigen stresssysteem beter te kunnen afremmen.

Samengevat: Wanneer je hersenen beter werken, kun je de stress beter aan en herstel je sneller van burn-out.

Andere voordelen van sjoggen

Naast de toegenomen productie van een aantal fijn werkende hormonen/stofjes, heeft het sjoggen ook nog andere voordelen:

- Door bewust te gaan bewegen, vergroot je je lichaamsbewustzijn: je gaat je meer bewust worden van dingen die er gebeuren in je lichaam. Dit gaat je helpen om eerder en beter te voelen wanneer je weer gestrest raakt. Het gaat je ook helpen om tijdig te herkennen wanneer je over je grenzen dreigt te gaan.
 - Het sjoggen kan je slaap helpen verbeteren wat je herstel ten goede komt. Dat je beter kunt slapen komt onder andere doordat je met het sjoggen je te hoge bloedspiegels van cortisol en adrenaline helpt verlagen.
 - Ook je darmmicrobioom verbetert door met regelmaat te gaan sjoggen. Mogelijk heb je weleens gehoord dat je darmen ook wel je tweede brein noemen. En dat een verbeterde microbioom in je darmen een gunstige uitwerking heeft op je mentale gesteldheid.
- Matig intensief bewegen helpt de te veel opgebouwde spanning/ stress in je lichaam te ontladen en stimuleert de productie van diverse 'feel good' stofjes en dat is wat je wilt tijdens je burn-out.
 - Ook de omgeving waarin je loopt heeft een positieve werking op je fysieke en mentale gesteldheid. Meer hierover lees je op de website [Nature for Health](#).



Waar kun je op letten als je begint met sjoggen?

Start met een warming-up, eventueel aangevuld met wat spierversterkende oefeningen

- Een eenvoudige en korte warming-up is voldoende. Ruim 5 minuten stevig wandelen kan al dienen als warming-up. Het is om je lichaam te activeren en een impuls te geven dat er iets aan zit te komen qua beweging. Het hoeft geen uitgebreide en volledige warming-up te zijn zoals bij andere intensieve sporten. Zodra je voelt dat je lichaam meer is geactiveerd en de impuls heeft gekregen om te gaan bewegen is het een teken dat je lichaam klaar is om te gaan bewegen.
- Bij spierversterkende oefeningen voor de benen kun je denken aan squats en lunges.
- Voor het trainen van je core-stability werkt ‘planken’ erg goed. Hiervoor zijn ook vele variaties te vinden op Youtube.

Let op: bij alles geldt: Doe het met mate. Het heeft tijdens hevige stress of burn-out geen zin jezelf verder uit te putten.



Looptechniek bij sjoggen

- Loop met kleine passen in een hoge pasfrequentie. Check eens per sessie of je tot wel 170 - 180 passen per minuut zet. Dit voorkomt een haklanding, verkleint de fysieke impact op je gewrichten bij elke pas én het helpt je vanzelf om in een goede loophouding te komen. Je Meulenberg-coach kan je hier goed bij helpen.
- Ontspan je kuiten en voeten. Voorkom dat je gaat afzetten met je tenen; laat je voet zich vanzelf afwikkelen vanuit ontspanning, want als je voeten ontspannen zijn kunnen je kuiten ook ontspannen blijven.
- Let er op dat je een vlakke voetlanding hebt, dus niet je hak of je tenen raken als eerste de grond, maar je gehele voet vangt de landing op.
- Blijf goed rechtop lopen: Houd je gehele lichaam gestrekt, waarbij je schouders ontspannen blijven. Het kan je hierbij helpen om een touwtje aan je kruin te visualiseren waardoor je wat omhooggetrokken wordt. Je kin is hierbij meer ingetrokken dan omhoog en naar voren.
- Voorkom het meedraaien met je bovenlichaam.
- Houd je armen in een hoek van 90 graden en let erop dat je armen 'zagen' i.p.v. 'hakken'.



Tempo van sjoggen

We raden je aan om in een tempo te sjoggen waarbij je gewoon nog kunt praten met je coach of loopmaatje zonder dat je adem te kort komt. Als er niemand is om mee te praten, let dan op je ademhaling: zorg dat je langer kunnen uitblazen dan inademen. Als dat niet meer lukt dan ben je te hard aan het lopen.

Het kan zijn dat je met sjoggen niet sneller gaat dan een wandelaar. Vergis je echter niet: het effect is echt een stuk groter dan in hetzelfde tempo te wandelen omdat bij wandelen de intensiteit een stuk lager is. Hierdoor is het effect van sjoggen altijd groter dan dat van wandelen.

Door bewust het juiste tempo te bepalen ben je gelijk goed aan het oefenen met doseren, dat je in het dagelijks leven goed van pas komt.

Hoe lang moet je sjoggen?

Hoe lang je moet of mag lopen hangt van verschillende factoren af. Voor de duur en opbouw kun je gebruik maken van een hardloopschema. Hiervan zijn er honderden te vinden op het internet.

Wij zijn een fan van het opbouwschema [‘van 12 naar 36 minuten in 100 dagen’](#) van SportRusten.

Dit schema helpt je om niet te hard van stapel te lopen en het levert je direct een succeservaringen op.

Eindig met een goede cooling down

- Wandel minimaal 5 minuten uit.
- Doe wat rekoefeningen voor je beenspieren (kuiten, hamstrings en quadriceps) om de volgende redenen:
 - Je spieren op lengte te houden: door regelmatig te gaan hardlopen hebben de beenspieren de neiging te gaan verkorten. En dat geeft risico op het ontwikkelen van hardloopblessures.
 - Je voelt eventuele irritaties in de pezen: Voel tijdens het rekken bewust of zich ergens een peesirritatie aan het ontwikkelen zijn (controlerend rekken).
 - Vergroten van lichaamsbewustzijn: Door het bewust voelen van de rek ben je ook weer bezig je lichaamsbewustzijn verder te ontwikkelen.
 - Ontspanning: Tijdens de rekoefeningen kun je bewust wat langer uitblazen om daarmee je lichaam te laten weten dat de inspanning erop zit en het lichaam weer mag terugschakelen naar de ontspanning.



De rol van jouw Meulenberg-coach

Jouw coach van Meulenberg Training & helpt je bij het inzetten van het sjoggen als onderdeel van je herstel van je burn-out. Zo helpt hij je bij het leren doseren van je tempo en de duur van het sjoggen. Daarmee verklein je ook het risico op het ontwikkelen van blessures als gevolg van overbelasting.

Daarnaast geeft hij je looptechnische aanwijzingen geven waardoor het sjoggen makkelijker en prettiger wordt. Door het bezig zijn met het toepassen van die looptechnische aanwijzingen ben je gelijk je eigen lichaamsbewustzijn verder aan het ontwikkelen en dit komt je duurzaam herstel zeker ten goede. Je coach kan je ook helpen om niet alleen verantwoord te starten met het sjoggen, maar ook om hierbij in een positieve flow te blijven door je aan te moedigen en te begeleiden bij moeilijke momenten.

Verder kunnen tijdens het sjoggen voor jou kenmerkende gedragspatronen zichtbaar worden. Jouw coach kan je helpen je bewust te worden van deze patronen. Denk hierbij bv aan 'te hard van stapel lopen', te lang doorgaan, onvoldoende pauzes of tijd voor jezelf te nemen, moeilijk kunnen ontspannen, onvoldoende kunnen voelen wat je lichaam je aangeeft etc. etc. Na de bewustwording hiervan kan de coach met je bespreken in hoeverre je deze patronen ook op andere levensterreinen herkent, wat de gevolgen daarvan zijn, wat je daarin zou willen veranderen en hoe dat dan aan te pakken.

*Heb je nog geen coach?
Stuur je vraag naar
info@ruudmeulenberg.nl*



Tot slot

Wanneer je gaat beginnen met sjoggen dan zou het kunnen zijn dat je dat eerst heel spannend vindt. Ook kun je na verloop van tijd merken dat het wat minder gaat en dat het niet zo wil.

Bedenk dat sjoggen zeer effectief is tegen stress en helpt bij het herstellen van een burn-out. Dus juist wanneer je het moeilijk vindt, is het van belang om te gaan sjoggen. Verwacht niet te veel van jezelf, neem de tijd voor een goede opbouw, vergeef jezelf de momenten dat het niet lukt, maar neem jezelf voor om de rest van je leven te blijven sjoggen!

Heb jij vragen over onze specifieke manier van coaching of een vraag over sjoggen?

Neem dan contact met ons op via info@ruudmeulenberg.nl.