

Voor wie is runningtherapie?

Runningtherapie is er voor mensen die om verschillende redenen niet makkelijk en op eigen kracht tot bewegen komen. Wanneer je last hebt van de volgende verschijnselen kan runningtherapie iets voor je zijn:

- *Depressie*
- *Burn-out*
- *Angst- en paniekaanvallen*
- *Stress*
- *Slechte lichamelijke conditie door overgewicht*
- *Lusteloosheid*
- *Onbehagen*
- *Slapeloosheid*

Mocht je twijfelen dan kun je altijd overleggen met je huisarts.

Als je gaat lopen breng je van alles bij jezelf in beweging. Dat kan tot resultaat hebben dat je:

- *Rustiger wordt in het hoofd.*
- *Een voldaan gevoel ervaart.*
- *Het lichaam ontdekt als iets dat vreugde geeft.*
- *Beter gaat slapen.*
- *Een betere conditie krijgt.*
- *Minder somberte of angst ervaart.*
- *Meer levensvreugde voelt.*
- *Actiever wordt.*

Hoe werkt runningtherapie?

Geen praktijk is hetzelfde maar globaal gaat het als volgt:

Als je je bij een runningtherapeut aanmeldt dan maak je samen de balans op hoe je startsituatie er uitziet. Dit doe je o.a. door een kennismakingsgesprek en het invullen van een vragenlijst en het afleggen van een conditietest. Vervolgens maak je samen met de runningtherapeut een persoonlijk plan waarin staat welke doelen je wilt halen. Het is verstandig de eerste keer ook je sportschoenen mee te nemen om te kijken of ze geschikt zijn om mee hard te lopen.

De eerste sessie loop je samen met je runningtherapeut . Daarna neem je bij voorkeur deel aan kleine groepjes van twee tot vier personen. Samen lopen is gezelliger en je kunt elkaar stimuleren en ervaringen uitwisselen. Het is ook mogelijk om privé-lessen te volgen. In principe duurt de cursus 12 weken en kom je twee keer per week naar de therapie-loopgroep. Halverwege evalueer je de voortgang en stel je samen met je runningtherapeut zonnodig de persoonlijke doelen bij. De voortgang wordt bijgehouden in een hardlooplogboek. Nogal wat praktijken werken met een kennismakingscursus van 6 loopsessies, waarna je kunt verlengen.

Aan het eind stel je samen vast welke vooruitgang is geboekt en of dit in overeenstemming is met je persoonlijke doelen. Na de cursus moet het mogelijk zijn om op eigen houtje hard te lopen. Natuurlijk kun je nog eens bellen of langskomen voor advies, een trainingsschema, een schouderklop of een paar herhalingslessen. Van de mensen die de loopcursus voltooien gaan de meesten door met hardlopen, al dan niet in een loopgroep. In een enkel geval kan het zinvol zijn de runningtherapie te verlengen