

Hardlopen in de overgang, een hartstikke goed idee

In de overgang kun je het moeilijk hebben. Als je dan op zoek gaat naar adviezen, kom je op veel plaatsen het advies tegen dat sporten moet in die jaren, omdat het helpt bij overgangsklachten. In dit artikel houd ik dat advies tegen het licht en zal ik betogen dat hardlopen in de overgang een hartstikke goed idee. En juist als jij nu denkt 'hardlopen? Daar moet ik niet aan denken!' dan daag ik je uit om verder te lezen. (En als je denkt: 'ik loop al hard, en dat gaat nu juist niet meer zo lekker' – daar kom ik binnenkort op terug.)

Geen enkele vrouw kan eromheen: je vruchtbare jaren zijn een keer voorbij. Dat gaat gepaard met hormonale veranderingen die kunnen zorgen voor klachten van lichaam en geest. Opvliegers zijn het meest bekend, maar je kunt ook last krijgen van bijvoorbeeld spieren en gewrichten, van slapeloosheid, en van moe zijn, prikkelbaar, somber of angstig. Kenmerkend is dat dat allemaal anders is dan voorheen: je oude routines werken niet meer. Dat kan best wel ongrijpbaar zijn, voor jouzelf en je omgeving, en alleen al daarover piekeren zorgt weer voor meer spanning.

De kunst van goed door de overgang komen is dan ook: nieuwe routines zoeken. Bewegen bijvoorbeeld. Bij overgangsklachten is (meer) bewegen vaak goed. Bewegen is namelijk voor iedereen goed. De gezondheidsvoordelen ervan zijn legio, dat weten we allemaal wel. Specifiek voor de overgang en daarna kun je denken aan de bijdrage aan het krijgen of behouden van een gezond gewicht, stevige botten en een gezond hart, en aan het positieve effect op je slaap.

Bewegen in de overgang hoeft geen sporten te zijn in de zin van: je hoeft er niet voor naar de sportschool en je hoeft ook niet diep te gaan. Sterker nog: je regelmatig met tegenzin naar de sportschool slepen om je daar uit te putten in een poging zo veel mogelijk calorieën te verbranden, dat is in deze levensfase geen goed idee. Door de veranderende hormonen heeft je lichaam het al zwaar genoeg. Mat het niet nog verder af.

Bewegen in de overgang is dus goed als je het met mildheid doet. Houd daarbij in de gaten dat het nut van bewegen relatief is. Ja, bewegen is goed en je voelt je dan beter, ook in de overgang. Maar verwacht er geen wonderen van. Je kunt, om maar iets te noemen, opvliegers heus niet wegsporten. Sporten lost ook problemen in je leven niet zomaar op. Je valt er niet zomaar kilo's van af. En die hormonen, die rommelen ook gewoon door.

Dat is ook allemaal niet waar het om gaat. Waar het wél om gaat, dat zag ik laatst weer eens voor mijn ogen gebeuren. Een groep kinderen stak het plein over tussen hun schoolgebouw en het zwembad. Ze holden allemaal. Ik zag een wirwar van jassen, tassen, armen en benen langs me vliegen. Ik zag lachende gezichten, ik hoorde vrolijke stemmen. Het plezier spatte ervan af.

Dát is waar bewegen om gaat: plezier maken, spelen, je lichaam vrijheid geven, je bloed voelen stromen, de wind door je haren, de zon in je gezicht, in elke vezel voelen dat je leeft ... Dat is wat je in de overgang nodig hebt. En ja, dat doet goed. Natúúrlijk doet dat goed! Alle kinderen weten dat!

De drie belangrijke ingrediënten van zo bewegen zijn buiten (liefst in daglicht en in het groen), vrij (dus zonder trainingsschema of prestatiedoelen, en ook zonder telefoon of meetapparatuur) en een tikkie uitdagend. Niet loodzwaar, niet uitputtend – maar wel zo dat je bloed echt gaat stromen. Dat maakt dat je voelt dat je leeft. Je komt uit je hoofd en je lichaamsbewustzijn verbetert.

Hardlopen kent alle drie de elementen, plus nog wat andere voordelen: je kunt het doen op je eigen niveau en op een tijd en plek die jou uitkomt; alleen, maar ook samen of in een groep (houd dan wel je grenzen in de gaten). Wat je ervoor nodig hebt, is bescheiden: goede schoenen, gemakkelijke en ademende kleding, en een goed passende sport-BH.

En dan: gá! Maak er een ontdekkingsreis van. Die niet elke keer alleen maar leuk en prettig zal zijn, dus waar je een beetje voor moet doorzetten af en toe, maar die wel voldoende plezier en positieve ervaringen geeft. Die een gunstige uitwerking zal hebben op je lichaam en op je geest. Die – wie weet - zorgt voor minder stress, een beter humeur, beter slapen. Niet voor niets bestaat er zoiets als ‘runningtherapie’. Dat is helemaal geen therapie, het is gewoon lopen. Buiten, vrij, en niet hard of lang - maar je mag het wel voelen. En dat werkt!

(Als je daar meer over wilt weten, neus dan eens rond op de website over Runningtherapie <https://runningtherapie-nederland.nl> en op www.bewegenvoorjebrein.nl)

Bouw het wel rustig op. Hardlopen is een zware sport – daarom heeft het juist zo veel effect. Maar daarom kan het ook tot overbelasting leiden als je te hard van stapel loopt. Dat geldt voor iedereen, maar helemaal in de overgang, waarin je lichaam het toch al zwaar heeft door de veranderende hormonen. Met een geduldige, geleidelijke opbouw met voldoende herstel tussendoor geef je je lichaam gelegenheid om zich aan het lopen aan te passen. Zo kun je zelfs hardlopen als je wat zwaarder bent of je knieën niet meer 100 procent zijn. Vraag zo nodig advies aan een arts – wel eentje die in principe positief tegenover hardlopen staat, dat is soms zoeken.

Geduld is dus cruciaal, en vasthoudendheid. De positieve effecten van hardlopen merk je als je het over een langere periode regelmatig doet – als hardlopen een nieuwe routine wordt. Als je die nu opbouwt, heb je er de rest van je leven profijt van. Bedenk daarbij: de overgang gaat ook weer een keer over, fijn om dan lekker in je lijf verder te kunnen. Hier is een geduldig stappenplan:

1. Als je jaren niets gedaan hebt, is wandelen je start. Begin met een kort ommetje en breid dat geleidelijk uit naar drie keer verspreid over de week een half uur. Dat maakt je lichaam al sterker en bovendien schep je gaandeweg ruimte in je tijd.
2. Gaat dat goed, ga dan in zo’n half uur 5 keer 1 minuut heel rustig hardlopen, verspreid over de tijd. Tussendoor en de rest van de tijd blijf je wandelen. Je mag in die minuutjes niet buiten adem raken. Spierpijn krijgen is ook niet de bedoeling, doe dan weer een stapje terug.
3. Gaat dat ook weer goed, doe het dan nog een keer. De week erna 5 keer 2 minuten, met minder wandelen eromheen. Enzovoort: elke week ga je een beetje meer hardlopen en een beetje minder wandelen. Nog steeds rustig, zonder ademnood of spierpijn, en altijd met minstens één rustdag ertussen. (Als je meer houvast zoekt voor je opbouw, laat je dan inspireren door schema 1 van <https://www.sportzorg.nl/bleesure-adviseur-hardlopen/opbouwschema>).
4. Pas als je – en dat kan maanden duren – een half uur non-stop kunt hardlopen, kun je eventueel één keer per week wat harder gaan lopen, maar dat hoeft niet. Blijf wel gaan!

Als je zo ver bent, wie weet vind je het dan leuk om eens aan een loopje mee te doen? Tip: de Parkrun [<https://www.parkrun.co.nl/>]. 5 kilometer, in steeds meer Nederlandse steden op een mooie plek, zaterdagochtend om 9 uur; gratis, gezellig en écht voor alle leeftijden en elk niveau. Er wordt bij gewandeld en er is sowieso een ‘sluitloper’, dus je komt nooit als laatste over de finish.

Daarom: als jij denkt: ‘de overgang is al rot, moet ik nou ook nog gaan hardlopen?’, dan zou ik zeggen: ‘nou, van mij niet - je moet al genoeg’. Maar als je denkt: ‘ik wil wel op zoek naar een nieuwe routine, gebaseerd op wat ik als kind kon en wist: gewoon lekker buiten bewegen’. Dan zeg ik: ‘Dat lijkt mij een hartstikke goed idee! Wel zwaaien als je me tegenkomt, hè?’

Louise Cornelis (58) is trainingsbegeleider voor duursporters die merken dat de jaren gaan tellen en voor wie sport om meer draait dan alleen de prestatie. Ze sport zelf ook veel en had het in de overgang zwaar. Sindsdien

heeft sporten en bewegen in die levensfase haar bijzondere belangstelling.

Louise volgde onder andere opleidingen tot hardlooptrainer, runningtherapeut en coach van vrouwen in de overgang. In 2023 verscheen haar boek *Optimaal blijven sporten voor 45+'ers* (Walburg Pers) [

<https://www.walburgpers.nl/nl/book/9789462499829/optimaal-blijven-sporten>] Louise blogt op

<https://optimaalblijvensporten.nl/>