

WORD STERKER, VOORKOM BLESSURES & GENIET MEER VAN HET LOPEN

YOGA & PILATES VOOR LOPERS

Zowel yoga als pilates worden gelauwerd omwille van de ontelbare gezondheidseffecten die ze op ons lichaam hebben. Van een verminderd stressniveau tot meer flexibiliteit, kracht en controle. Hoewel beide bewegingsvormen veel gemeenschappelijk hebben, zijn ze toch inherent verschillend van elkaar. Yoga-boegbeeld Evy Gruyaert en pilates-experte en kinesitherapeute Els Lobbedey maken ons wegwijs.

TEKST: JOSEFIEN DE BOCK

FOTO'S: PILATELS, SHUTTERSTOCK & STILLMATION



Yoga ontstond zo'n 5000 jaar geleden in Azië, terwijl pilates het levenslicht pas in de 20^{ste} eeuw zag. Zowel yoga als pilates worden beschouwd als activiteiten met een lage intensiteit en een lage impact, wat ze een ideale aanvullende training maakt bij het lopen. Lopen is een impactsport en dus belastender voor je lichaam. Yoga en pilates zijn complete bewegingsvormen om het hele lichaam te stretchen, te versterken en in balans te brengen.

De bewegingen van yoga en pilates lijken soms sterk op elkaar, maar er zijn wel degelijk verschillen. Over het algemeen draait yoga meer om flexibiliteit en stabiliteit en focust pilates op een sterk en evenwichtig spiersysteem in een soepel lichaam. Hoewel beide bewegingsvormen focussen op de connectie tussen lichaam en geest is die band bij yoga iets sterker aanwezig. Dit komt door de oorsprong van yoga in India, waar het vooral draait om het vinden van een balans tussen *body* en *mind* en een groter bewustzijn. Dat betekent niet dat yoga 'zweverig' is, maar wel dat fysieke componenten zoals kracht, evenwicht en uithouding gekoppeld worden aan hoe je hiermee omgaat in je hoofd. De mate van spiritualiteit verschilt wel per yogavariant. Pilates is anders. Grondlegger Joseph Pilates ontwikkelde de oefeningen als onderdeel van een revalidatieprogramma voor soldaten. De focus bij pilates ligt op kracht, flexibiliteit en controle en minder op het mentale. Al kan het meer gecontroleerde tempo van de bewegingen stressverlichtend en 'meditatief' werken voor sommigen.



YOGA

Start 2 Run-boegbeeld Evy Gruyaert is gebeten door de yogamicrobe. Door een knieblesure in 2009 kon ze een tijd niet meer lopen, waardoor ze op zoek ging naar een laagdrempelige sport om actief te blijven en beter te herstellen. Al snel kwam ze terecht bij yoga. Eerst had ze vooroordelen – “Dat is toch niks voor mij?” – maar al snel kreeg ze de smaak te pakken en leerde ze verschillende soorten yoga kennen. ▷

“Iedereen kan beginnen met yoga. Het gaat niet om de eindpose en je hoeft niet je benen in je nek te kunnen leggen. Waar het wél om gaat, is de weg naar die eindpose”

“Ook toen mijn knie hersteld was, bleef yoga dé ideale aanvulling op mijn looptrainingen. Het maakt mijn lichaam leniger, sterker en steviger”, aldus Evy. “Via de *Yoga met Evy-app* wil ik mijn kennis en ervaringen delen, zodat alle mensen kunnen genieten van de voordelen van yoga. Iedereen kan bovendien beginnen met yoga. Het gaat niet om de eindpose en je hoeft je benen niet in je nek te kunnen leggen. Waar het wél om gaat, is de weg naar die eindpose. Geef jezelf tijd om een pose te ontdekken en je grenzen te verleggen. Geniet!”

Evy somt zeven voordelen van yoga op die specifiek van toepassing zijn op lopers:

1. Betere conditie: door te lopen werk je aan je conditie, maar ook met yoga geef je je conditie een boost. Naast zwaardere inspanningen zoals lopen heb je een mildere vorm van beweging nodig om in evenwicht te zijn.

2. Flexibiliteit: door te lopen verkorten je spieren, terwijl yoga de spieren verlengt en ze soepeler maakt. Hierdoor kunnen ze de schokken van een harde ondergrond beter opvangen, wat zorgt voor minder loopblessures.

3. Krachtig lichaam: net als bij lopen, bouw je met yoga spierkracht op. Schijnbaar eenvoudige yogaposes vergen meer van je lichaam dan je denkt. Bovendien spreek je met één yogatraining verschillende spiergroepen aan.

4. Minder stress & betere nachtrust: de ontspanningstechnieken van yoga helpen je om je hoofd leeg te maken en je zorgen opzij te zetten. Ook je slaap is erbij gebaat.

5. Betere loophouding: door af en toe aan yoga te doen, krijg je een betere loophouding. Yoga maakt je bewuster van je lichaam, waardoor je inzicht krijgt op hoe je je ledematen beweegt en wat een goede houding is. Zo loop je comfortabeler, met een kleiner blessurerisico.



HIERIN VERSCHILLEN YOGA EN PILATES:

Yoga:

- Doel: flexibiliteit en stabiliteit
- Full body training
- Meer focus op spiritualiteit en het mentale aspect

Pilates:

- Doel: sterk en soepel lichaam in balans
- Alle bewegingen vertrekken vanuit de core
- Meer focus op kracht en controle

DIT HEBBEN YOGA EN PILATES GEMEEN:

- Focus op connectie tussen lichaam en geest
 - Aandacht voor ademhaling en controle over het lichaam
 - Resultaat: meer flexibiliteit en kracht, minder stress
-

6. Ontspanning: na een zware inspanning is het goed om te ontspannen. Na het lopen kan je stretchen, maar je kan evengoed aan yoga doen. Je spieren worden gerokken en je krijgt je ademhaling weer onder controle.

7. Laagdrempelig: yoga is een makkelijke manier om te sporten. Je doet oefeningen op je eigen tempo en kiest posities die voor jou comfortabel zijn. Het is een toegankelijke sport voor jong en oud. Voor mij zijn twee sessies van 30 minuutjes per week ideaal.

Zin gekregen om je aan yoga te wagen? Check de Yoga Met Evy-app. Hiermee ga je thuis aan de slag onder begeleiding van Evy! ▷

“ Pilates en yoga zijn complete bewegingsvormen om het hele lichaam te stretchen, te versterken en in balans te brengen ”



“ Het doel van pilates is het creëren van een evenwichtig en sterk spiersysteem en een soepel lichaam waarbij belaste spieren worden ontlast ”

PILATES

“Het doel van pilates is het creëren van een evenwichtig en sterk spiersysteem en een soepel lichaam, waarbij belaste spieren worden ontlast. Verwaarloosde spieren worden zo opnieuw geactiveerd en versterkt.” Aan het woord is Els Lobbedey, die als ‘One of The Twelve Students Worldwide Class’ in Los Angeles werd opgeleid door Jay Grimes, een van de ‘uitverkorenen’ van Pilates-grondlegger Joseph Pilates. Na jaren opleidingen te volgen en zelf nationale/internationale trainingen te *teachen* aan collega-trainers opende Els – zelf een fanatieke duurloopster – in 2007 haar eigen praktijk ‘Studio Pilatels’.



Iedereen heeft al over pilates gehoord, maar weinigen weten wat het exact is. Daarom gaan we even terug naar de oorsprong van de bewegingsvorm. Pilates ontstond in het begin van de 20^{ste} eeuw, toen Joseph Pilates zijn medegevangenen in een oorlogskamp een reeks oefeningen aanleerde om fit te blijven. Hij noemde dit ‘contrology’, een serie gecontroleerde oefeningen op een eenvoudige mat. Later werd hij overgeplaatst naar een ander kamp, waar hij verpleger werd voor de oorlogsslachtoffers en zieken. Hij begon er apparatuur te bedenken om hen te laten revalideren. Hiervoor nam hij veren uit bedden, die hij gebruikte om weerstand en beweging te creëren voor de bedlegerigen. Zo kwam hij tot de methode die we vandaag kennen als pilates: een serie gecontroleerde oefeningen uitgevoerd op specifieke pilatesapparatuur met verstelbare weerstand om mensen sterker te maken.

De pilatestoestellen van vandaag verschillen niet zo veel met die van vroeger. Ze maken gebruik van de weerstand van veren, straps om aan de voeten of handen te houden en geven ondersteuning aan de rug, nek en schouders. “Het lichaam wordt uitgedaagd en ondersteund, terwijl het ook leert om efficiënter te bewegen. Alle bewegingen vinden plaats vanuit de core, je buik, rug en taille. Pilates is een complete bewegingsvorm, waarbij je focust op verschillende principes zoals centrering, concentratie, ademhaling, controle, precisie en flow,” vertelt Els.

Pilates wordt alsmaar populairder en dat mag niet verbazen. “Als pilates goed aangeleerd wordt, is het een intelligente methode om je lichaam leniger en sterker te maken”, weet Els. “De *teacher* screent je lichaam snel en legt binnen de vaste reeks basisbewegingen specifieke accenten waar jij het meeste bij gebaat bent. Door de mentale betrokkenheid word je bewust van je lichaam, wat ook een betere bewegingstechniek in het dagelijkse leven stimuleert. Pilates is een laagdrempelige sport voor iedereen op elke leeftijd. Je beweegt op je eigen tempo en je eigen manier. Één wekelijkse sessie van een uurtje is al heel doeltreffend.”

Net als yoga is pilates zeer nuttig voor lopers van alle niveaus. Alles draait om een core in evenwicht. En laat die core nu net zijn wat je constant nodig hebt en aanspant bij het lopen. “Pilates stretcht en versterkt je lichaam, wat het makkelijker maakt om met de loopbelasting om te gaan. Je loopt beter en soepeler met een bewustere houding. Hierdoor heb je minder kans op blessures aan je rug, pezen en voeten”, aldus Els, die zelf marathons loopt. “Ik ervaar dat pilates mij helpt om pijnvrij en comfortabel te lopen, ook in drukke trainingsperiodes. Bovendien is pilates goed voor beginnende lopers en zeker voor lopers die met een blessure kampen, of net een blessure gehad hebben. Mijn gouden tip: train en onderhoud je lichaam functioneel en preventief om blessures te voorkomen.”

Zin gekregen om je aan pilates te wagen? Check www.pilatels.be & volg Pilatels op Facebook en Instagram voor inspiratie en video's om thuis zelf mee aan de slag te gaan.

“Pilates is een laagdrempelige sport voor iedereen op elke leeftijd. Je beweegt op je eigen tempo en je eigen manier”