

# Steeds meer mensen doen aan 'slow running'. Expert: "Heeft bijna alleen maar voordelen"



**Steeds meer mensen houden tegenwoordig van rustig joggen. Enter: de 'slow running movement'. Hoe komt dat? Traag lopen heeft alleen maar voordelen, aldus sportfysioloog Johan Roeykens. Al is er misschien toch één nadeel.**

Vandaag de dag lopen nog maar weinig mensen fanatiek en snel een marathon. Geen zorgen, zulke diehards zijn er natuurlijk altijd. Toch neemt joggen oftewel 'slow running' nu de bovenhand. Zo staat te lezen in de Britse krant The Guardian. Een tendens die ook de leuke naam 'picknick tempo' krijgt.

Het zou bovendien niet alleen beter zijn voor je lichaam, maar ook voor je geest, verklaart sportfysioloog Johan Roeykens van UZ Antwerpen. Voor lange duurlopers is 'slow running' zelfs noodzakelijk, aldus loopcoach Bart Gunst. Daarbij kunnen mensen van alle leeftijden en met een andere lichaamsbouw aan deze sport doen.

"Veel mensen starten met joggen vanaf 35 à 40 jaar", vertelt loopcoach Bart Gunst. "Hun kinderen zijn al wat ouder geworden en ze willen zo graag de kilo's van de jaren ervoor eraf sporten."

"Voor sommige lopers is dat ook het enige me-time momentje in de week", zegt hij. "Dat kan alleen joggen zijn, maar evengoed in een groep. En liefst zonder enige druk qua afstand of snelheid. Ze trainen ook zonder een wedstrijd doel."

Links: loopcoach Bart Gunst. Rechts: Sportfysioloog Johan Roeykens. © rv/soepele.spieren.GG

"Niet iedereen is gemaakt of gebouwd om een marathon te kunnen lopen", zegt Johan Roeykens. "En dat is volledig oké. Want als je lichaam dat niet aan kan, is het dan nog wel gezond? Dat je in de plaats daarvan kiest voor slow running en dus lopen op je eigen tempo of niveau, kan ik alleen maar toejuichen."

"Vandaag de dag zitten wij allemaal véél te veel en dat is een gewoonte die we dankzij deze trend misschien eindelijk kunnen doorbreken."

Is slow running dan veel beter dan snel joggen? "Het is zo dat traag lopen een minder zware impact heeft op je lichaam. Dat is dus goed nieuws voor je spieren en gewrichten. Zeker voor mensen die wat ouder zijn of een zwaardere lichaamsbouw hebben", zegt Roeykens.

"Daarnaast hebben mensen vanaf de 40, ongeacht man of vrouw, een grotere kans op een gezondheidsprobleem tijdens het sporten. Wie traag loopt, zal zijn hart of longen minder belasten."

"Verder bepaalt je snelheid ook de mate van vetverbranding in je lichaam. Wie traag loopt, zal meer beroep doen op zijn vetreserves als bron van energie in plaats van suikers of glucose. Zo kan er minder snel een suikertekort ontstaan. En door te bewegen stimuleer je ook het behoud van je spierkwaliteit. Een win-win dus."

© Getty Images

"Uiteindelijk hoeft dat lopen helemaal niet zo lang of ver te zijn", zegt Roeykens. "Een 20 à 30 kilometer per week lopen is ruimschoots voldoende om je gezondheid optimaal te houden. En iedereen kan dat aan, op voorwaarde dat je dat heel rustig opbouwt", benadrukt hij.

Dat is misschien het enige 'nadeel' aan slow running. "Je kan zelfs als slow runner niet van de ene dag op de andere dag beginnen lopen. Als je te snel, te veel opbouwt kan je alsnog je lichaam beschadigen." Probeer na 5 kilometer dus niet opeens 10 kilometer te 'slow runnen'. Ga eerst voor 5,5, daarna voor 6. Enzoverder.

Meer genieten van de natuur, de vogels of een babbeltje met je vriendinnen, is wat slow running voor veel mensen nog zo aantrekkelijk maakt. "Dat werkt wel afleidend", vertelt Roeykens. "Maar uit onderzoek blijkt wel dat wie kampt met depressieve gedachten hier enorm veel baat bij heeft. Omdat je negatieve gedachten worden losgekoppeld van je emoties."

Wil je jezelf toch meer uitdagen, dan ga je er met slow running alleen niet raken, zegt hij nog. "Ik raad dan aan om een uitdagender parcours te doen, met een (lichte) helling of meer obstakels. Dan gebruik je andere spieren."

Als je vanaf nul begint of nooit veel gesport hebt, raad Roeykens ook aan om even bij een sportarts, kinesist of coach na te gaan of je wel zomaar kan beginnen met lopen. Zelfs al is dat heel traag. "Hiervoor bestaat er een handige tool online, waar je dat te weten kan komen: [sportkeuring.be](http://sportkeuring.be). Die zal je dan een groen, oranje of rood licht geven en bijhorend advies."

Spijeren kweken vanop de zetel? Probeer de 'lazy girl work-outs' die boomen op sociale media

Hoe gevaarlijk zijn strakke 'waist trainers' die je een zandloperfiguur à la Kim Kardashian beloven?

"Maatje 36 is voor mij gewoon niet haalbaar." Ze zijn dik of 'anders'. En dat boeit deze 3 vrouwen niet meer

**Valeriya Gornostayeva**