



# le Champion

ELK EVENEMENT EEN BELEVENIS

MAGAZINE

Nummer 587 Voorjaar 2020

**9 LE CHAMPIONLEDEN**  
**Zo houden zij hun  
conditie op peil**

**Het belang  
van wandelen**

***Oefeningen  
voor thuis***

**SPORTADVIES**  
**wees lief voor je lichaam**

**Algemeen directeur  
Ron van der Jagt over  
Le Champion in coronatijd**

***Juist nu  
Blijf bewegen!***

Tekst **Peter Klooster**  
Fotografie **Spark en Studio Kuipers Apeldoorn**

# WANDELEN *moet*

Wandelen is heilzaam voor lichaam en geest. Psycholoog en wandelcoach Hilde Backus legt uit wat wandelen voor je doet in tijden van thuiswerken en *social distancing*.

**Hilde Backus** is Registerpsycholoog NIP/Arbeid & Organisatie en oprichter van Het Coach Bureau. Wandelen ziet ze als de ideale manier om mensen te begeleiden die kampen met verschijnselen van stress en burnout. Backus was tevens betrokken bij wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van wandelcoaching.



‘**D**e coronacrisis brengt in veel opzichten een heroriëntatie teweeg, dus ook op het gebied van lichaamsbeweging. Sportscholen en sportclubs moesten de deuren sluiten, we rennen niet meer naar de trein en laten de fiets in stalling of schuur staan. Onze normale actieve levensstijl is voor een groot deel komen te vervallen, waardoor lichaam en geest uit balans raken. Veel mensen maken zich niet alleen zorgen, ze storten zich ook nog eens op het thuiswerken. Het lijf wordt zodoende verwaarloosd, wat nog eens extra belastend is voor de psyche. Dat gebeurt niet alleen op nationaal niveau, maar het voltrekt zich wereldwijd, wat tot veel stress leidt. Het is een geluk dat we in Nederland gewoon mogen blijven wandelen en fietsen. Dat doe ik zelf ook, alleen wel op momenten dat de meeste mensen binnen zijn, rond etenstijd of juist in alle vroegte.’



### **Wat voor effect heeft wandelen op je geestelijke gezondheid?**

‘Als je gaat wandelen, is het fijn om het in een straf tempo te doen. Maar zorgeloos door een natuurgebied of stad zwerven is ook goed voor het brein. Als je in de stress zit, proberen veel mensen doelgericht te ontspannen, en dat werkt vaak averechts. Dan is onbekommerd slenteren sterk aan te raden. Als reactie op deze prikkels maakt het brein de gelukshormonen endorfine en serotonine aan en verlaagt het stresshormoon cortisol. Ik zeg altijd tegen mijn cursisten: voel dat je een lichaam hebt, want we zijn steeds meer “hoofd”.’

### **Hoe werkt dat precies?**

‘Als je gaat wandelen, zet je het lichaam “aan”. De longen gaan pompen, de bloedcirculatie komt op gang, je voelt weer dat je leeft, je wordt weer mens, je wordt één geheel. Verstand en emotie worden op elkaar afgestemd, het brein gaat beter werken, je

probleemoplossend vermogen wordt groter. Wandelen werkt stressverlagend, omdat de prefrontale cortex – het voorste deel van de hersenen dat bij je voorhoofd zit – ervan herstelt. De prefrontale cortex is een gebied in de hersenen waar zaken worden gereguleerd als impulsbeheersing en organiseren. Van urenlang achter een beeldscherm zitten worden we moe, het brein raakt overbelast, en worden we geïrriteerd of angstig. Al die negatieve emoties smelten als sneeuw voor de zon tijdens een wandeling. Een stuk kuieren zorgt voor een mildere stemming, zowel ten opzichte van anderen als jezelf. Gevoelens worden minder heftig en je wordt empathischer. Als je door te wandelen je problemen beter kunt relativeren, sla je twee vliegen in een klap. Je traint je spieren en krijgt er ook nog eens een beter humeur van.’

### **Is de natuur ook van invloed op onze geestelijke gezondheid?**

***Zorgeloos  
door natuur of  
stad zwerven  
is goed voor je  
brein***





‘Het is zeker de moeite waard om als het kan de vrije natuur op te zoeken. Al dat groen heeft een louterende uitwerking op de zintuigen. Je ruikt lentegeuren en voelt de wind door je haar strijken. De zon schijnt op je huid, terwijl je geniet van fluitende vogels. Als je je daarop concentreert, zet je bewust je zintuigen aan. De mensen van wie je houdt, kun je niet altijd aanraken, maar de natuur is daarvoor wel altijd beschikbaar. Voel maar eens hoe zacht een blad van boom of struik kan zijn. Wroet in de aarde en laat je verbazen over de geuren die opstijgen. Ruik aan schors en laat je

### WELKE OEFENINGEN KUNNEN WANDELAARS THUIS DOEN?

Hilde Backus: ‘Thuis kracht oefeningen doen vraagt veel discipline, maar als je echt wilt, kun je toch het nodige doen. Tijdens de coronacrisis hebben veel wandelaars die niet naar buiten willen of kunnen gaan, me om bewegingsadvies gevraagd. Maak het vooral leuk voor jezelf, zei ik dan. Zet de radio aan en ga dansen. Of zet je favoriete muziek aan en doe gymnastiek oefeningen. Ook prima om thuis aan je conditie te werken is tuinieren. Of ga touwtje springen of doe aan online-yoga. Maar je kunt natuurlijk ook op de hometrainer klimmen en tijdens het trappen een natuurfilm bekijken. Dan pak je toch iets van de helende eigenschappen van de natuur mee.’

verrassen. Of wrijf blaadjes fijn tussen je vingertoppen en geniet van het bedwelvende aroma dat vrijkomt. Geursensaties zijn verbonden aan onze diepste herinneringen. Zo word ik helemaal teruggevoerd naar mijn eigen kindertijd als ik de geur van vruchtbare aarde ruik.’

### Welke verrassingen heeft de natuur nog meer in petto?

‘Wandelen heeft als voordeel dat je er even uit bent, weg van de plek waar het gedoe zich afspeelt. Of je nou thuis of op kantoor achter je computer zit: we moeten er van tijd tot tijd even uit. De natuur helpt alles te relativeren. Ervaar bewust de grootsheid van de lente, wanneer alles verjongt en weer tot bloei komt. De natuur oordeelt niet, maar symboliseert een onverwoestbare levenskracht. Wat veel mensen niet weten, is dat de natuur bestaat uit fractale structuren ofwel fractals. Simpel gezegd is het een bepaald motief dat zich steeds opnieuw herhaalt op steeds kleinere schaal. Een mooi voorbeeld daarvan is de dennenboom. Deze bestaat uit een stam met takken, takken met zijtakken, zijtakken met twijgen en twijgen met naalden. Als je kijkt naar een tak, kom je tot de conclusie dat dat een boom op zich is. Dat geldt ook voor het blad van een varen. Wandelen is een ideale manier om in alle rust dit soort dingen te ontdekken en te bewonderen.’

### En wat als je alleen in een stad kunt wandelen?

‘Ook als je door een stad wandelt, pak je de voordelen van bewegen mee. Je kunt bijvoorbeeld de wijk waar je woont al wandelend verkennen. Ook dat kan een louterend effect hebben, net zoals slenteren door de buurt waar je bent opgegroeid. Op die manier fungeert ook een stad als spiegel voor je ziel, zolang je maar goed om je heen kijkt en probeert het bijzondere te zien in het gewone. En dan is er ook nog het nodige stadsgroen. Parken kunnen weliswaar zijn afgesloten, maar bomen, tuinen en struiken tref je overal langs grachten, trottoirs, monumentale gebouwen en pleinen.’

### Heb je nog andere wandeltips?

‘Maak eens een nachtwandeling. ’s Nachts staat de wereld stil, terwijl de sterren hoog aan de hemel staan. Grote Beer, Orion, Cassiopeia; het zijn altijd dezelfde - en dat is geruststellend. Als ik verdrietig ben, kijk ik naar de sterren, en dat geeft troost. Het rustgevende effect van wandelen begint al na vijf minuten, dat is wetenschappelijk bewezen. Hoe langer je buiten bent en wandelt, hoe groter de lichamelijke en geestelijke gezondheidseffecten. En na een half uur neemt ook je concentratievermogen toe. Navigeer tijdens het wandelen op je gevoel. Ga er net zolang mee door tot je er flink van bent opgeknapt.’