LAAT JE LICHAAM
FUNCTIONEEL EN **NATUURLIJK BEWEGEN**

Byebye blessures

Wanneer je sport nodig hebt om mentaal gezond te blijven én om vlotjes door een smalle gang te kunnen, dan weet je wat je te doen staat. Zweten! Of niet? Steeds meer experts pleiten voor een minder belastende, meer natuurlijke manier van bewegen.

METHODE 1

FUNCTIONEEL BEWEGEN

Functioneel bewegen (of trainen) is een vorm van fitness die alledaagse bewegingen én de sporten die je beoefent, voor jou wil optimaliseren. Er is ook een stroming daarbinnen, natuurlijk bewegen, die ervoor pleit ons lichaam te gebruiken zoals in de oertijd. Dat zou sporten zelfs overbodig maken. En dat zou weleens iets voor mij kunnen zijn. Ik begin altijd dolenthousiast en gemotiveerd aan een nieuwe sport, tot ik moet afhaken omdat ik geblesseerd thuis zit. Crossfit? Zwaai maar dag tegen je polsen. Lopen? Mijn rug verkrampt weer als ik eraan denk. En pilates? Nee, dank je, ik kan mijn heupgewricht net weer gebruiken. Ik richt mijn hoop op functioneel én natuurlijk bewegen, maar krijg wel meteen de waarschuwing: 'Mensen kijken soms wel raar op als we in een speeltuin spelen.'

ULTIEME VOORBEREIDING

Functioneel bewegen werd twintig jaar geleden in België geïntroduceerd door Max Icardi. Als gediplomeerde sportwetenschapper en professionele rugbyspeler was hij op zoek naar manieren om zichzelf, en later anderen, nog beter klaar te stomen voor de sport die ze graag (willen) beoefenen. Voor hem is functioneel bewegen eigenlijk logisch: 'In de fitness zit je misschien eindeloos dingen boven je hoofd te heffen, of honderd keer een gewicht voor je uit te duwen. Dat is prima als je bodybuilder wil worden, maar in het dagelijks leven doe je daar niet zoveel mee. Het is met andere woorden niet de manier waarop ons lichaam zich natuurlijk beweegt. Ons lichaam wil bewegen, maar tegenwoordig luisteren we daar minder en minder naar. Iemand zoals jij, die de hele dag aan een bureau gekluisterd zit – misschien zelfs met een verkeerde houding – loopt al risico op een blessure bij een bezoek aan een recyclagepark, laat staan wanneer je plots langere afstanden zou beginnen te lopen.' Ik voel me betrapt en recht de rest van het gesprek mijn rug. 'Bekijk functioneel trainen als een aanvulling of voorbereiding op meer beweging, zodat je er ten volle van kan genieten en je niet blesseert.' Oefeningen uit het functioneel trainen zorgen er met andere woorden voor dat ik mijn spieren en gewrichten klaarstoom om een sport te beginnen, of er beter in te worden? 'Klopt', knikt Max. 'Met de juiste kracht- en mobiliteitsoefeningen maak je je lichaam klaar voor een belasting en kan je bijvoorbeeld veel efficiënter lopen. Of ga je gewoon fitter naar het recyclagepark. *(lacht)*'

LEERZAAM PROCES

Sinds 2008 leidt Max Icardi in trainingscentra over het hele land ook anderen op om functioneel trainingscoach te worden. 'Daar zien we personal trainers en sportcoaches, maar ook heel veel kinesisten. Zij passen de technieken van functionele training dan – succesvol – toe bij het begeleiden van revalidaties.' Hoe zou het er dan concreet uitzien als ik zou komen trainen? De trainer legt het uit: 'Functioneel trainen doen we in een traject van drie maanden. Daarna ben je in principe klaar, al komen er ook mensen bijvoorbeeld eens per maand terug voor een opfrisles. Eerst doe je een set van enkele vastgelegde basisoefeningen. Daarin zien we welke bewegingen heel goed gaan, en waar er ondersteuning nodig is. Dat is heel concreet: 'Deze persoon mist stabiliteit in de rompspieren en flexibiliteit in de heupen', of 'Zij is beperkt in de mobiliteit van de rug, maar heeft zeer veel stabiliteit in de knieën'. Die mobiliteit en stabiliteit gaan we een maand lang verbeteren. Dat is een heel leerzaam proces. Je komt echt veel over je eigen lichaam te weten. Waarom je bijvoorbeeld bij het lopen altijd last hebt van je rug, of waar jouw polsklachten vandaan komen bij het heffen. Na die maand gaat het er een stuk heftiger aan toe, lacht Max: 'We introduceren nieuwe technieken en materialen, gaan voor een hogere hartslag en maken de oefeningen zwaarder. De maand daarop werken we enkele weken heel specifiek rond het optimaliseren van de bewegingen uit jouw alledaagse leven, of van de sport die je wil beginnen of verder wil uitbouwen. Daarna ben je er klaar voor en kan je alleen verder trainen.'

>>

DE EXPERTS

Max Icardi startte in 2007 het Functional Training Network in België, werkt als trainer en personal coach, schreef met Greet Van Opstal *Wat is jouw Excuus?*, *functionaltraining.be*

Bert Poffé helpt als lifestylecoach individuen en bedrijven hun connectie terug te vinden met hun innerlijke natuurmens, schreef met partner Kiki Nárdiz *Rewilding: Herontdek je natuurinstinct*, *rewildingdrum.be*

>> METHODE 2

NATUURLIJK BEWEGEN

Terwijl functioneel trainen een duidelijk doel heeft – het optimaliseren van je bewegingen – gaat het bij 'natuurlijk bewegen' om zo veel mogelijk teruggaan naar de manier waarop onze voorouders zich bewogen. Maar volgens Max zijn dat twee andere interpretaties van hetzelfde principe: 'Als mens zijn wij een dier, en dieren zijn gemaakt om te bewegen.'
Natuurlijkrewilding-lifestylecoach Bert Poffé legt uit: 'Tegenwoordig hoeven we niet meer te vluchten voor roofdieren of te jagen op ons eten. Maar dat is pas sinds een paar generaties zo. Daarvóór heeft de mensheid dat duizenden jaren wél moeten doen. Anno nu hebben we evenzeer beweging nodig om te overleven, maar we zijn ons daar niet meer van bewust. Sommigen kunnen de hele dag achter de laptop zitten zonder ook maar één keer van hun plaats te komen. Zelfs als je je 's avonds uit schuldgevoel nog aan een cardiotraining waagt, dan blijft het aantal verschillende bewegingen dat je maakt beperkt. Bedenk eens: heb je ooit een zebra zien trainen? Waarom jij dan wel?'
En dus pleit Bert ervoor om ons natuurinstinct en onze natuurlijke bewegingen te herontdekken. En daarmee kan je heel klein beginnen: 'Ga thuis eens op de grond zitten in plaats van in de zetel. Op die manier zal je veel sneller van houding wisselen, en dat is beter voor je. Of doe je schoenen uit en loop eens blootvoets door de tuin. Blootsvoets lopen is sowieso veel beter voor de spieren in onze voeten. Werk aan een stabureau of kruip gerust eens onder je bureau door. Natuurlijk bewegen is kruipen, sluipen, springen en balanceren. En dat kan je ook thuis doen. Drink je kopje koffie 's ochtends eens balancerend op één been en je doet al aan natuurlijk bewegen.' Klinkt dat gek in de oren? Mooi, want gek doen en plezier maken is een groot onderdeel van natuurlijk bewegen. Bert legt uit: 'De jager-verzamelaars van vroeger speelden heel veel. Zowel de kinderen als de volwassenen oefenden zo op een speelse manier hun skills. Tegenwoordig zijn we die speelsheid verloren. Kinderen maken veel meer die natuurlijke bewegingen dan wij, volwassenen. Geef een zevenjarige een stoel en ze doen er alles mee behalve op zitten. Veel beter! *(lacht)*'

DE BOOM IN

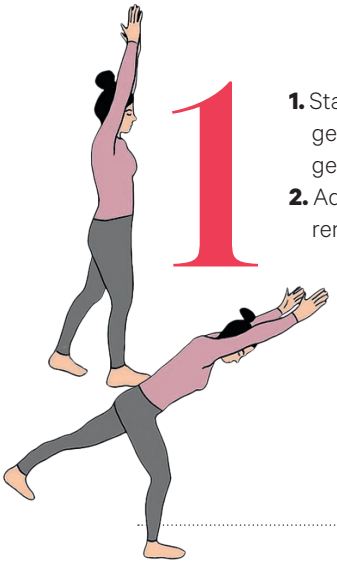
Daarom kan je Bert – en de mensen die hij traint – zomaar eens tegenkomen in een speeltuin: 'In een speeltuin zijn er altijd wel dingen die je kan zien in een obstakel waarmee je natuurlijke bewegingen kan nabootsen. Dat is een hele toffe work-out. Ik doe dat heel regelmatig met mensen die vooraf denken: dit gaat het niet worden. Na 20 minuten valt de schroom weg en gaan ze helemaal op in het spel en de bewegingen. Ongemerkt krijgen ze zo een hele intensieve work-out. Een leuk extraatje: meer dan eens komen er zo spontaan kinderen met ons meespelen!'
Ook in een bos of tuin kan je beginnen te spelen, vervolgt Bert. 'Natuurlijk bewegen doe je het best buiten. Durf bij een boswandeling eens van het pad af te gaan. Sluip onder een tak door, klim over een omgevallen boom of spring eens over het bospad heen: via natuurlijk bewegen leer je heel creatief naar de wereld te kijken. Trainen is repetitief, natuurlijk bewegen is fun. Het gaat natuurlijk vooral over het opnieuw connecteren met jezelf. Heel veel mensen die bij mij een natuurlijk-bewegensessie volgen, help ik via die manier over een probleem of obstakel in hun leven heen. Je leert echt anders naar je omgeving, en daarmee je leven kijken. Je ziet mogelijkheden waar je die vroeger niet zag. Begin er gerust vandaag nog mee. Vraag je eens af: hoelang is het geleden dat jij nog in een boom hebt geklommen? *Go for it!*'

>>

>>

6 X FUNCTIONEEL BEWEGEN

Max Icardi: 'Bij functioneel trainen ga je enerzijds op zoek naar waar je lichaam niet goed werkt, en hoe je dat kan verbeteren. Anderzijds probeer je om een optimale balans te krijgen tussen mobiliteit, stabiliteit, kracht en uithouding. En voor die laatste doelen zijn deze oefeningen ideaal. Je kan ze gewoon thuis doen zonder materiaal. Als je de reeks van zes oefeningen drie keer herhaalt, zit jouw work-out erop.'



1

1. Sta rechtop, maar met licht gebogen been. Hou je armen gestrekt naar boven.
2. Adem in en span je buik-, rug-, en bilspieren aan. Adem uit en kantel je romp naar voren. Gelijktijdig breng je het andere been gestrekt naar achteren. Zorg ervoor dat de heup niet roteert.
3. In de eindpositie vormen je hand, schouder, heup en enkel een rechte lijn. Wissel af tussen je benen en herhaal telkens 10 keer.

2

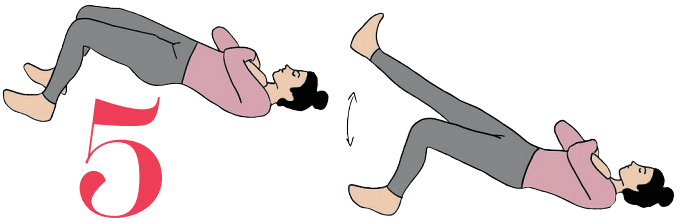
1. Sta rechtop, met je voeten dicht bij elkaar. Plaats je handen in je zij.
2. Adem in, breng 1 been naar achteren en buig langzaam door je ander been. Duw daarbij de achterkant van de dij zo ver mogelijk naar achteren. Je steunt vooral op de middenvoet, en de knie mag niet naar binnen knikken.
3. Zolang de rug recht en ongeveer verticaal blijft en alle gewrichten stabiel zijn, mag je blijven zakken. Tijdens het strekken van je been adem je uit. Wissel af tussen je benen en herhaal telkens 10 keer.

3

1. Gebruik een tafeltje of stoel als verhoog. Plaats je handen op schouderbreedte uit elkaar. Trek één knie op, waarbij je voet niet steunt op de grond, en strek je rug.
2. Span je rompspieren aan en voer wisselsprongen uit waarbij de voorste en de achterste voet van plaats wisselen. De voorste voet mag nooit steunen op de grond.
3. Probeer het bekken zo weinig mogelijk te laten meebewegen. Adem rustig in en uit. Wissel af tussen je benen en hou telkens 30 seconden vol.

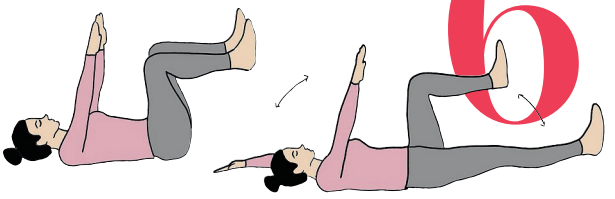
4

1. Breng één been naar achteren en plaats je voet op een verhoog. Adem in en breng de knie van het achterste been naar beneden. De voorste knie blijft boven de voet en kantelt niet naar binnen of buiten. Zolang de rug recht en ongeveer verticaal blijft en alle gewrichten stabiel zijn, mag je blijven zakken met de achterste knie. Tijdens het terugkomen adem je uit. Wissel af tussen je benen en herhaal telkens 10 keer.



5

1. Ga op je rug liggen, plooi je benen en plaats je hielen dicht bij je zitvlak. Hou je armen gekruist voor je borst. De voeten trek je op zodat alleen de hiel de grond raakt.
2. Adem in en span je buik-, rug- en bilspieren aan. Adem uit en hef het bekken van de grond tot schouders, bekken en knieën zich op één rechte lijn bevinden.
3. Strek afwisselend traag en gecontroleerd één been zonder dat daarbij je bekken omlaag- of opzijzakt. Wissel af tussen je benen en herhaal telkens 10 keer.



6

1. Ga op je rug liggen, met je beide benen opgetrokken. De armen wijzen loodrecht naar boven.
2. Span de rompspieren goed aan en strek één arm diagonaal naar achteren en één been naar voren (bv. rechterarm samen met linkerbeen). Keer gecontroleerd terug en wissel links met rechts af.
3. Adem hierbij rustig in en uit. De houding van de onderrug blijft onveranderd neutraal. Wissel af en hou telkens 30 seconden vol. ■

DOOR GELEIN VAN KAMPEN • BEELDEN GETTY IMAGES • ILLUSTRATIES ROXANNE WELLENS