



Week 1
ma + wo + vr: powernaps
van 5 minuten elk. Denk
aan je ademhaling.

Week 2
di + do: 30 minuten ont-
spannen met de ogen geslo-
ten, bij voorkeur in zithouding.

Week 3
ma + do: 45 minuten van
platte rust.
za: 75 minuten (idem)

Rusten tot je fit wordt

Werkdagen van veertien uur, sociale verplichtingen afwerken, en dan ook nog eens trainen voor die obligate marathon: zo ziet het leven van veel professionals eruit. En zo stevenen ze recht op een burn-out af. De remedie klinkt voor velen als een taboe: rust!

DOOR STEFANIE VAN DEN BROECK, ILLUSTRATIE BART SCHOOF

Jef Geys was ooit een beloftevolle wielrenner. Hij trainde als een gek, maar raakte binnen de kortste keren opgebrand. Geys besloot dan maar te gaan studeren, werd sportkinesitherapeut en richtte Primefit op. Eerst begeleidde hij top-

sporters, intussen werkt hij voor bedrijfsmensen die willen investeren in hun gezondheid om op hoog niveau te kunnen blijven presteren. 'Veel van die mensen staan onder zware druk. Dat is op zich niet schadelijk, zolang je lichaam goed kan herstellen zodat er op termijn geen abnormale vermoeidheid ontstaat', zegt Geys. 'Ik heb de afgelopen tien jaar ruim 8000 mensen getest, en slechts drie op de tien bleken volledig uitgerust. Het overgrote deel is moe, maar ze voelen het niet altijd omdat hun lichaam zich eraan heeft aangepast. Als je dat vermoeide lichaam gaat pushen door te sporten, creëer je een cumulatie van vermoeidheid, waardoor het sporten je na een tijdje ook geen fit gevoel meer geeft.'

Geys wil niemand met de vinger wijzen, maar zijn methode staat wel haaks op gezondheidshypes zoals Start to Run. Zulke programma's veronderstellen dat je begint met een uitgerust lichaam, en daar loopt het volgens Geys mis. 'Mijn boodschap is dat je eerst naar je lichaam moet luisteren, om te kijken wat voor vermoeidheid er speelt.' In zijn boek *Rusten is het nieuwe sporten* omschrijft Geys vier types: fysieke, mentale, hormonale en metabole vermoeidheid. Hormonale vermoeidheid voel je bijvoorbeeld door ochtendsufheid, terwijl bij mentale vermoeidheid een gebrek aan initiatief en vergetelheid opspelen.



Week 4

ma - zo : wissel op tijd gaan slapen af met een tukje (60 minuten) overdag.

Week 5

ma + wo + vr : 100 minuten dutten (max. hartslag: 40% van Hmax)

Week 6

Neem de hele week vrij om viltjes te knappen. Overweeg loopbaanonderbreking.

De boodschap van het boek lijkt duidelijk: op de sofa! Maar de titel wil vooral choqueren, geeft hij toe. 'Het klopt dat ons lichaam letterlijke rust nodig heeft. Zeker voor mensen die veel stress ervaren. Genoeg slapen, eventueel zelfs middagdutjes doen, een bezoekje aan de sauna, een massage... Het is een goed begin, maar het volstaat niet. Sport en beweging blijven de sleutel voor een uitgerust lichaam. Kies na een drukke werkdag voor een hersteltraining: rustige trainingen op praattempo waarmee je het herstelvermogen van je lichaam weer opkrikt. Vergelijk het met een auto: als je een hele dag met 160 kilometer per uur hebt gereden, moet hij afgekoeld worden met een rustig ritje. Zo'n training moet goed uitgekend zijn: aangepast aan je hartslag, je sportverleden, doorgemaakte ziektes, huidige belasting enzovoort.

's Nachts trainen

Eenmaal je lichaam uitgerust is, kun je het competitiebeest in jezelf weer losmaken en alsnog beginnen te trainen voor een hoger doel. Al is die obligate marathon of beklimming van de Mont Ventoux geen must voor een gezond lichaam, benadrukt Geys. Wie zich toch per se wil onderscheiden, kan misschien kiezen voor een nachtelijke training. 'Veel topmanagers zijn

om één uur 's nachts nog aan het werk. Als ze hun werkdag afsluiten met een fysieke prikkel van een kwartier, zal dat meer effect hebben dan de wekelijkse jogging op zondagochtend. Je moet je lichaam prikkelen op momenten dat het dat niet verwacht. Een rustige jogging in praattempo of een wandeling van een kwartier kan al goeie resultaten opleveren. Ga zeker niet als een gek de adrenaline door je aderen persen, want dan kun je nadien niet de slaap vatten. En dat is net zo belangrijk voor het herstel van je lichaam.'

Met rusten en aangepaste trainingen komt u al een eind, maar er is meer. 'Bij elk type vermoeidheid geven we naast training en slaap ook adviezen rond voeding en mentale ontspanning', zegt Geys. 'We bekijken het lichaam als een geheel, en zoeken uit waar het misloopt. Je kunt wakker liggen van een aanslepende echtscheiding, waardoor je op termijn ook fysieke ongemakken ervaart. Maar omgekeerd kan ook fysieke overbelasting tot negatieve gevoelens leiden.' Nog één laatste tip misschien? 'Investeer in je familie en de mensen die je liefhebt. Zij zorgen voor een warm, veilig en stabiel gevoel, wat op zich al rust geeft aan je lichaam. En seks is daarbij de kers op de taart.' Languit op de sofa is dus prima, maar het liefst met z'n tweeën. ■

'Een nachtelijke training van een kwartier heeft meer effect dan elke week twee uur joggen op zondagochtend.'