Waarom we lopen

Wat een heerlijke hobby hebben wij toch. In welke hobby kan je in een 6-uur sessie zoveel therapie combineren:

- Cardio-respiratoire training: 6 uur lang prikkels aan hart en longen
- Core stability training: glibberen en glijden in de modder vraagt continu stabilisatie
- Ademhalingsoefeningen: veel tijd om te experimenteren met de cycli van het ademhalen
- Mindfullness: uren enkel bezig met de volgende stap die moet gezet worden
- Fitness: een 60.000 herhalingen van spierversterkende oefeningen voor de ganse keten die bij lopen gebruikt wordt (rug, bekken, boven en onderbenen, armzwaai)
- Psychotherapie: terughalen en verwerken van de ganse week of maand aan gedachtenstof
- Ontgiften: een paar uur zweten zoals je in de sauna zou zitten
- Diëten en vetverbranding: een paar duizend Calorieën verbranden en dan nog minstens 24 uur een verhoogd vetmetabolisme
- Verbeterde weerstand: door in weer en wind buiten te zijn verhoogd de algemene weerstand, ook het voortdurende herstel van kleine spierschade traint het lichaam om snel te reageren op fouten.
- Hersenstimulatie: er zijn bewijzen dat langdurige inspanning leidt tot een betere werking van het geheugen
- Herstel: kraakbeenherstel versnelt door herhaalde stimuli en de verhoogde doorbloeding