

MAXIMAAL is niet **OPTIMAAL**. (Doe ik wel genoeg?)

Uitslovers.

Rond de eeuwwisseling, dus al weer zo'n 20 jaar geleden, was ik met vriend Rein in een sportief gevecht verwickeld. Wij streefden er beiden naar om tijdens de "Marmotte" goud te behalen. Wat de Elfstedentocht is voor fanatieke schaatsers, is de Marmotte voor fanatieke fietsers. Ruim 170 kilometer, met 5.000 hoogtemeters die je overwint door 4 Tour de France bergen te beklimmen. *(Voor de kenners: waaronder de Galibier met 2600 meter hoogte en de Alpe d'Huez)* Goud tijdens de Marmotte betekent dat je niet alleen die afstand met die belachelijke bergen weet te fietsen, maar ook nog eens binnen een bepaalde tijd.

Kortom: gekkenwerk, waarbij je tot het fysieke uiterste moet gaan. Het leek dat ik dit na voldoende trainen net kon redden. Voor Rein was er dus maar een optie: dat moest hij dan ook!

Helaas voor Rein had een flink voordeel van moeder natuur gekregen. Ik was lichter gebouwd, en hoefde 9 kilo minder over die bergen te sjouwen. Op de foto hiernaast zie je mij tijdens de Marmotte in 2014 tegen de eerste van de 4 Alpenreuzen opklauteren. Toen in een poging om via sponsoring geld voor een plafondlift bij het Kompas binnen te fietsen. Je kunt de steilheid van de weg zien. Mijn kramp onderweg na de derde berg gelukkig niet... *(Ik zou met behulp van ABR-technieken nu waarschijnlijk minder krampgevoelig zijn, maar dergelijke beproevingen ga ik niet meer uitproberen...)*



Als ik het met veel trainen net kon redden, dan moest Rein ter compensatie van zijn extra 9 kilo dus nog veel harder trainen. Hoe intensiever, hoe beter zou je zeggen.

Rein pakte dit overtuigend op. Een tikkeltje te.

Hij trainde zich het leplazarus, en zorgde dat hij zo min mogelijk overbodig vet met zich mee hoefde te slepen. Rein werd zo sterk als een beer, en als we samen door de vlakke polder fietsten was ik blij als ik achter hem uit de wind kon blijven zitten. Hij trainde echt maximaal.

Op een gegeven moment kwam Rein bij de bloedbank, en moest hij vooraf urine inleveren. Bezorgd kwam de verpleegkundige melden dat er veel teveel afbraak-producten van eiwitten in zijn urine zaten.

Rein trainde blijkbaar zo hard & lang dat hij zijn eiwitten ging verbranden. Zijn eigen spieren werden aan het eind van zijn training de brandstof om het vol te houden...

Je snapt waarschijnlijk dat dit daarna niet tot betere prestaties leidt. Integendeel.

Maximaal trainen is dus niet hetzelfde als optimaal trainen. Optimaal trainen was geweest: voldoende rust nemen na hard trainen, waardoor het lichaam zich kon herstellen en beter werd dan voor die harde training.

Door steeds maar maximaal te belasten was er geen tijd voor dat volledige herstel, en was het trainingseffect minder groot dan het had kunnen zijn. Maar Rein voelde zich bijna schuldig als hij een dag niets zou doen, en de endorfine (lichaamseigen pijnbestrijding en genot-hormoon) die het afzien hem opleverde maakte het trainen ook verslavend...

(Het is allemaal goed gekomen, en voor de sportliefhebbers: zowel Rein als ik haalden "goud")

Wat doet dit verhaal in een reeks columns over de ABR?

Eigenlijk vertel ik dit om twee redenen. Ik kan hiermee een poging doen om de vraag "Doe ik wel genoeg?" te beantwoorden. Het wordt ook een poging tot een antwoord op de vraag "Kun je met ABR ook teveel doen?". *(En vooruit, het is ook leuk om over sportieve prestaties uit het verleden op te scheppen, dus misschien zijn er toch drie redenen)*

Kun je met ABR teveel doen?

Biomechanisch gezien denk ik niet.

Rein ging met uitputtend trainen zijn spieren opbranden. Het zal niet gauw gebeuren dat je door urenlang ABR toe te passen dergelijke schade toebrengt aan (bind)weefsel.

Bij elke trap spande Rein zijn voet/been/buik/rug/arm/nekspieren flink aan, dus was er dus op allerlei plekken tegelijk in zijn lijf werk aan de winkel. Vergeleken daarmee is de impact van ABR veel minder. Je richt je op een of twee locale plekken, met een milde techniek, en het kind hoeft zelf geen enkele inspanning te verrichten.

Als je het kind daarnaast voldoende rust geeft om van de totale hoeveelheid prikkels van een dag te kunnen herstellen (ABR, vervoer, dag/leeractiviteiten, herrie op school en thuis, epilepsie, lastige darmen), dan kunnen de biomechanische prikkels voldoende verwerkt worden. Zo kan er door het kind goed gewerkt worden aan een comfortabeler lijf.

Psychosociaal gezien kan het wel teveel zijn. Alle prikkels die ik hierboven opnoem moeten samen niet teveel worden voor het kind. De kans dat een dag teveel met zich meebrengt is gezien de vaak ingewikkelde visus, gehoor en prikkelverwerking sowieso best groot! Daarnaast is de stress van de hoeveelheid ABR-werk voor de belangrijke mensen rondom het kind vaak fors.

Onze kinderen zijn voor hun gevoel van veiligheid en geborgenheid **volledig afhankelijk** van die belangrijke mensen om hen heen. Onrust, ongenoegen of stress bij die belangrijke mensen om hen heen wordt direct door de kinderen waargenomen, zonder dat ze de oorzaak ervan kunnen bevatten. Kom ik gespannen bij Fygo op bezoek dan wordt de spanning van Fygo direct hoger. Kinderen hebben daar dus last van, en het gaat daardoor ten koste van een comfortabeler lijf. Wij zijn een fors deel van de psychosociale belasting van het kind. Maximaal ABR-en is daarom waarschijnlijk niet Optimaal ABR-en.

Het is belangrijker dat je het met 75% van de maximale omvang lang kunt volhouden met/voor je kind, dan dat je het gestrest en onvoldaan voor 100% van de maximale omvang probeert te doen (met grotere kans op afhaken).

Maar doe ik wel genoeg ABR?

Natuurlijk wil je zoveel mogelijk doen om jouw kind, of het kind waarvoor je werkt iets goeds te geven. En natuurlijk wil jij geen half werk leveren. Als een ander kind 7 dagen in de week elke dag 2,5 uur ABR krijgt, dan jouw kind ook.

Maar..... met die spirit ging Rein zijn eigen spieren verbranden. En bij jou ligt dat figuurlijk gezien misschien ook op de loer.

Het is daarom wellicht beter om te kijken welke omvang je nog op een plezierige wijze waar kunt maken. Alles wat je op die manier toevoegt aan je kind is zeer waardevol. Zoals moeder Jacqueline over haar zoon Jori zegt: "Elke klap met de stick is er een en daar focus ik me op, niet op de dingen die ik ook zou kunnen doen maar waar ik op dat moment niet aan toe kom.". Ik volg de websites en resultaten van de verschillende ABR-centra in de wereld, en zie ook grote vooruitgang bij kinderen die alleen maar de wraps omgedaan krijgen. Of alleen maar met de ABR-machine behandeld worden. Kinderen die maximaal 1 uur per dag ABR krijgen, en 5 dagen in de week werken, gaan ook vooruit. Blijkbaar is dat al genoeg voor een positief effect. Als er meer gedaan wordt gaat het vast sneller, en zijn de effecten vast groter. Maar het belangrijkste lijkt toch dat het kind geregeld ABR-prikkels binnen krijgt, en dat dit langdurig gedaan wordt.

Leonid Blyum, "ontdekker van de ABR" geeft ons in een van zijn blogs het advies om voldoende eigen tijd te nemen. Af en toe een weekend vrij leidt niet tot afname van hetgeen er tot dan toe bereikt is. Het leidt er waarschijnlijk wel toe dat het kind langer van ABR zal kunnen profiteren doordat je het beter zult volhouden.

De winst van continuïteit op de lange duur is groter dan het verlies van losse ABR-uren onderweg.

Bindweefsel geeft het goede voorbeeld

Bindweefsel bestaat, wat vezels betreft, uit collageen en elastine.

Collageen zorgt voor de kracht van het bindweefsel, en maakt dat de boel allemaal goed op zijn plek gehouden wordt. Collagene vezels zijn de stevige harde werkers van het bindweefsel.

Elastine zorgt voor de soepelheid, het feit dat je kunt bewegen en mee-veert als dat nodig is.

Eenmaal weer in ontspannen toestand zorgt het elastine dat alles weer op zijn plek valt.

Alleen met voldoende collageen en voldoende elastine functioneert bindweefsel gezond.

Wat ik leer van mijn eigen bindweefsel is dit: Wees strak & stevig als Collageen, maar ook soepel & ontspannen als Elastine.

Best lastig...