

De stoplichtmethode

Hartrevalidatie Delft

basalt

De stoplichtmethode is een vrij inzichtelijke methode om voor jezelf (en eventueel anderen) duidelijk te krijgen op wat voor manier je inspanning levert. Deze methode gaat uit van lichaamssignalen, zoals ademhaling, hartslag, zweten, (spier)pijn, spanning, enz. Hierbij gebruik je je lichaam als meetinstrument en je hoofd om het instrument te beoordelen.

Groen

Ontspannings-/herstelfase:

weinig en/of in mindere mate aanwezige lichaamssignalen en/of klachten (bijv. rustige ademhaling en hartslag)

>> Je kunt nog wel even zo doorgaan of zelfs wat intensiever gaan bewegen, grens is nog ver weg. Zie het als warming-up voor de aankomende inspanning die het lichaam moet gaan leveren.

Oranje

Inspanningsfase:

meer en/of in sterkere mate aanwezige lichaamssignalen en/of klachten (bijv. verhoogde ademhaling/hijgen en verhoogde hartslag)

>> Gevarenzone: Jezelf afvragen of je nog even door kan gaan, rustiger aan behoort te doen of zelfs helemaal rust behoort te nemen.

Rood

Overbelastingsfase:

veel en/of in zeer sterke mate aanwezige lichaamssignalen en/of klachten (bijv. nauwelijks in staat om te praten/naar adem happen, zeer hoge hartslag)

>> Stop!

Het is niet erg om eens een keer over je grens te gaan of je grens op te zoeken. Het ligt er alleen aan hoe vaak je dit doet en hoe hard je over deze grens gaat. Het principe less=more (minder=meer) geeft aan dat je vaak meer bereikt wanneer je op tijd op de rem trapt, vergeleken met wanneer je gas blijft geven en op een gegeven moment gedwongen wordt om te stoppen.

Het gevolg is namelijk dat wanneer je over je grens bent gegaan, het langer duurt voordat je hersteld bent (groene fase). Dit geldt ook voor hoe harder je over je grens bent gegaan.

Ga je constant over je grens heen, kan dit leiden tot bijvoorbeeld blessures door overbelasting. Op langere termijn kan dit eventuele grotere gevolgen hebben.

