

Terug naar de prehistorische leefstijl

Uitgave februari 2012

FitFacts

FitFacts Stijf

Te veel mensen op elkaar, te veel ongezonde voeding, te weinig ruimte om echt natuurlijk te bewegen. We moeten terug naar onze prehistorische wortels. Rennen, klimmen, springen, zwemmen, kortom doen waar we voor gemaakt zijn, aldus Erwan Le Corre, grondlegger van een nieuwe bewegingsleer. Hij wil de relatie met ons lichaam herstellen door voorrang te geven aan natuurlijke en efficiënte bewegingen, zoals rennen en klimmen. Zouden we natuurlijker bewegen, dan zou een goed gewicht, betere eetgewoonten en blakende gezondheid als vanzelf volgen, beweert Le Corre.

Snackend voor de tv

Kijk je naar de algehele levensstijl van de moderne mens, die zijn/haar tijd voornamelijk zittend en snackend achter de pc of de televisie doorbrengt - en je weet dat het menselijk lichaam in pakweg 40.000 jaar niet veel is veranderd - dan moet je wel vaststellen dat we

met het potentieel van ons lichaam niet zo veel meer doen. Dat laten we over aan hardlopers, verspringers, zwemmers en andere topsporters. Het resultaat is een flinke waslijst welvaartsziekten en andere eigentijdse ongemakken, zoals stress en burn-out. Le Corre noemt dit geheel het 'human zoo syndrome'. We leven dicht op elkaar in een mensentuin, en daar word je volgens Le Corre niet gezonder van.

Prehistorische lifestyle

Enkele jaren geleden begon in New York een subcultuur op te bloeien van jonge, trendy mensen die de moderne samenleving de wacht aanzegden door een levensstijl uit het stenen tijdperk te cultiveren. Dat wil zeggen, dat ze in ieder geval qua beweging en voeding zoveel mogelijk probeerden te leven

als de jager-verzamelaar die de mens ooit was, in prehistorische tijden. De 'nieuwe naturalisten' liepen blootsvoets, probeerden het activiteitenpatroon van de jager-verzamelaar na te bootsen en aten zo min mogelijk bewerkt voedsel. Kortom, ze wilden 'terug naar de natuur'. Voor een deel zien we die hang naar natuurlijk bewegen en het 'oerdieet' terug bij CrossFit en Bootcamp, die ook van mening zijn dat het allemaal wat 'primitiever' én spannender kan. Ook de toegenomen aandacht voor functioneel trainen zou je kunnen linken aan deze 'nieuwe naturalisten'.

Langer leven

De prehistorische mens mag dan meer gerend, geklimmen en gesprongen hebben, maar oud werd hij niet. Een jaartje of 30 misschien en voortplanting geschiedde al in de vroege puberteit. Dan doet de hedendaagse mens het beter. We leven steeds langer: mannen worden gemiddeld tegen de 80 jaar en vrouwen leven een jaar of drie, vier langer. Maar dan moeten we wel gezond leven, niet roken en voldoende bewegen want ongezonde leefgewoonten kunnen je zo een jaar of zeven van je leven kosten.

Ons advies: beweeg dagelijks (zowel recreatief als conditioneel), doe spiroefeningen, speel en klim waar mogelijk en stimuleer vooral de jeugd van tegenwoordig om in beweging te komen.

Bronnen: Eigenkracht.nl en EFSA.

