

Wat kan runningtherapie voor je betekenen?

Door runningtherapie ga je meer bewegen en ga je jezelf beter voelen de psychische en fysische klachten verminderen. Op **korte termijn** worden bij runningtherapie positieve psychologische effecten vastgesteld. Op **lange termijn** zorgt runningtherapie voor gunstige fysiologische effecten.

[Lees meer over de runningtherapie positieve effecten.](#)

Bij Runningtherapie is de **geleidelijke opbouw** zeer belangrijk. Het uiteindelijke doel is om een drietal maal per week een half uur rustig te kunnen bewegen of lopen. Runningtherapie met vaker en langer bewegen geeft nog meer effectieve positieve effecten. Runningtherapie als Evidence Based Practice



Voor wie is runningtherapie aangewezen?

Runningtherapie is aangewezen voor personen met uiteenlopende soms psychische klachten of die moeilijk zelf het initiatief kunnen nemen om actief te gaan bewegen. Runningtherapie is een **laagdrempelige begeleidingsvorm** die vaak complementair met andere behandelingen wordt aangeboden.



Hoe is de werking van runningtherapie te verklaren?

Matig intensief bewegen heeft neurobiologische en psychologische effecten.

Regelmatig bewegen zorgt voor een aantal processen die zorgen voor de aanmaak van lichaamseigen stoffen waardoor we ons prettiger gaan voelen. Naast de toename van de conditie en het zelfvertrouwen is er afname van angstgevoelens en depressieve neigingen.