

Hardlopen, hoe moeilijk kan het zijn? Afzetten en een stukje verder weer neerkomen. Toch waaien er van over de Grote Oceaan af en toe nieuwe technieken deze kant op. Een ervan is ChiRunning. Met als basisprincipe: ontspanning. Dat klinkt toch heerlijk?

Door Gerda Douma

Anders denken, anders lopen

A *needle in cotton*, zo omschrijft Danny Dreyer, grondlegger van ChiRunning, het ideale hardlopende lijf. "Een sterke basis in een los lijf", vertaalt Henny Brouwer (48) uit Annen. "De basis staat strak, de rest is ontspannen."

Brouwer loopt al zo'n vijftien jaar. "Ik wilde sneller leren lopen. Efficiënter. Ik heb het boek van Dreyer gekocht en heb bij hem in 2010 een opleiding tot gecertificeerd instructeur gevolgd. Sinds twee jaar geeft ze, als enige instructeur in Noord-Nederland, cursussen in ChiRunning.

Er is nog een reden voor haar interesse. Brouwer, die al jaren looptrainingen geeft, zag om zich heen dat veel mensen een verkeerde houding hebben. "Niet alleen bij het lopen. Kijk maar eens hoe mensen bij de kassa staan. Velen duwen al wachtend hun heupen naar voren en staan erbij als een vraagteken." Om onmiddellijk te doceren: "De lijn van je enkels, via je heupen en je schouders naar de lijn achter je oren, hoort recht te zijn. Dan wordt je lichaam gedragen zoals het zou moeten." Hulp daarbij zijn sterke, aangespannen, onderbuikspieren. "Dat zijn de chi-spijeren, de kernspieren. Die moet je ontwikkelen." En hup: daar ligt ze op de keukenvloer voor te doen op welke manier dat kan. Eenvoudig doch efficiënt.

Brouwer geeft workshops van één dag (100 euro) of drie keer twee uur waarin de basisprincipes kunnen worden aangeleerd. Door geoefende lopers, maar ook door beginners. "Sommige mensen zijn na zo'n dag meer moe van het er bij nadenken dan van het lopen zelf." Want ga er maar aan staan: iets voorover hellen, kleine passen (180 per minuut), landen op je middenvoet en niet op je hak, voeten onder en niet voor je lichaamsswaartepunt neerzetten, vloeiende

► **Henny Brouwer demonstreert de techniek van ChiRunning.**

Foto: Harry Tielman

bewegingen maken. Ondertussen moet je je vooral blijven ontspannen.

Het zou je op weg moeten helpen naar een blessurevrije, efficiëntere techniek. Dat vergt die bepaalde manier van het benaderen van het af te leggen traject. Ze legt uit: "Je laat de weg als het ware onder je door bewegen, je gaat mee met de kracht van het asfalt." Met handen en voeten legt ze het zo uit dat het nog valt te begrijpen ook. Klinkt logisch, en dat is het ook, volgens de marathonloopster, die trouwens ook de 10 kilometer een prima afstand vindt.

Brouwer: "Ik zie veel *hardlanders* om me heen. Dat harde landen gebeurt keer op keer en juist die schokken veroorzaken veel blessures." Een eenvoudige manier om dat te voorkomen is door mensen af te leren hun tenen op te trekken als ze hun been naar voren zwiepen. "Let maar eens op, dat doen echt veel mensen. Dan land je auto-

matisch veel te hard op je hiel."

Dus dikke zolen kopen? "Nee, juist niet, je moet het lopen aanpassen. Het lichaam kan zichzelf prima dragen." Dreyer pleit voor minimalistische loopschoenen. Brouwer signaleert het bij nieuwe hardloopschoenen in de speciaalzaken. "Die worden al wat platter." Zelf heeft ze nauwelijks last van tergende ongemakken. "Maar ik zie ze natuurlijk wel om me heen. En die worden vaak veroorzaakt door een foute techniek. Niet door te zware trainingen, zoals veel mensen denken."

De basisprincipes van ChiRunning zijn weliswaar in een dag te leren, het vervolgens goed - als vanzelf - toepassen vergt toch wel een jaar. "Je moet het je eigen maken, dat duurt best lang. Zelf vertrek ik nog elke keer met twee focuspunten. Daaraan probeer ik bewust te denken. De keer erop pak ik dan een ander verbeterpunt."

Om je heen kijken, genieten van het Drentse land en de Schotse hooglanders, is er niet meer bij? "Jawel, maar je moet jezelf er niet in verliezen. Je moet wel de kop erbij houden." Het is de moeite waard, aldus de loopster. En het kan ook bij andere sporten, ook bij wandelen: ChiWalking. "Ik gebruik het bij het zwemmen. Strakke buikspieren en de rest lekker ontspannen." Klinkt aantrekkelijk.

Ik maak me nog een klein beetje zorgen. Ziet het er niet idioot uit? Brouwer is niet iemand die daar nou zo mee zit. Bovendien valt het mee. "ChiRunners hellen iets meer naar voren dan andere lopers en ze hebben een korte pas. Kenners zien het, leken slechts met moeite." Ik zal er toch eens even op letten. Kijken of ik een naald in een bolletje watten spot.

Zie ook: www.chirunning.nl of www.bvloopen.nl.



Een nieuwe looptechniek

1. De basishouding

Net als bij yoga, tai chi, chikung en pilates wordt bij ChiRunning de houding vanuit de kern bewerkstelligd. Het bekken speelt hierbij een belangrijke rol. Het is belangrijk om ontspanning in de ledematen te voelen (ontspannen schouders, losse knieën en enkels).

2. Hellen

Door in deze basishouding iets naar voren te hellen, brengt de looper het lichaamsswaartepunt voor de voeten. Het is belangrijk dat bij dit hellen de enkels totaal ontspannen zijn, zodat de hiel niet te vroeg van de grond komt. Door te hellen, landen de voeten niet meer ver voor de looper op de grond, maar zo dicht mogelijk onder het lichaamsswaartepunt. Daarmee wordt een hiellanding voorkomen. De landing is op de middenvoet.

3. Voeten optillen

De voeten worden aan de achterkant eenvoudigweg opgetild. De hiel komt het eerst van de grond. De tenen volgen ontspannen. Na het optillen maakt de voet een cirkelbeweging om vervolgens te landen achter het lichaamsswaartepunt. De knieën blijven gedurende deze beweging relatief laag.

4. Het gebruik van de armen

De armbeweging is van belang voor ritme en balans. Ook dit is een beweging die vanuit ontspanning plaatsvindt. Een hoek van circa 90 graden is ideaal.

Bron: www.looppbleasurevrij.nl/chirunning. Op deze site staan ook filmpjes waarop te zien is hoe de techniek eruit ziet.