

Naald in watten



ChiRunning propageert ongeacht de snelheid een hoge pasfrequentie, 180 stappen per minuut

ChiRunning. Revolutionaire techniek voor blessurevrij en moeiteloos hardlopen. Het klinkt te mooi om waar te zijn, maar er zijn opvallend weinig negatieve geluiden te horen over deze hardlopmethode.

■ Hilde Pach

Ik had bij het hardlopen het gevoel dat ik mezelf blokkeerde. Volgens mijn trainer zette ik mijn voeten te ver naar voren, liep ik te rechtop en boog ik mijn knieën onvoldoende. Toevallig zag ik het boek ChiRunning. Revolutionaire techniek voor blessurevrij en moeiteloos hardlopen. Ik bekeek het met scepsis. Het was zo'n optimistisch Amerikaans boek, waarin Danny Dreyer, hard-

loopcoach, ultraloper en de grondlegger van ChiRunning, vertelt hoe hij geïnspireerd werd door de basisprincipes van het Chinese tai chi. Die principes zijn go with the flow: houd je zelf niet tegen, maak gebruik van de 'wetten van de natuur'; naald in watten: houd je wervelkolom (de naald) recht en zorg dat je ledematen zacht zijn als watten, waardoor je kunt bewegen vanuit je kern; geleidelijke vooruitgang: probeer niet alles in één keer te bereiken, maar doe het stap voor stap.

Buikspieren

Hiernaast biedt het boek een handleiding voor een hardlooptechniek die mij wél meteen aansprak. Ga rechtop staan, span je lage buikspieren aan, hel iets voorover en begin te lopen. Zet niet af, laat je hele voet onder je

lichaam neerkomen en laat hem vervolgens ontspannen omhoogkomen. Laat je benen als het ware onder je doorrollen. Dat leek op de aanwijzingen die ik van mijn trainer had gekregen. Maar mijn trainer beveelt krachttraining aan om je benen sterker te maken, terwijl Danny Dreyer zich juist afzet tegen het principe van wat hij noemt PowerRunning: als je kern stevig is, kun je je benen ontspannen. Ook dat sprak me aan, na al die uren op de legpress die niet konden verhinderen dat ik kuitblessures kreeg. Ik kocht het boek. Het volgende weekend deed ik mee aan de Midwinterduinloop. Ik probeerde de ChiRunning-methode uit. Het ging wonderbaarlijk makkelijk. Wel voelde ik na een tijdje spanning in mijn hamstrings. Ik had nog iets te leren, maar wat had ik lekker gelopen...

Enthousiast geworden zocht ik meer informatie en kwam ik uit bij ChiCoaching van Marion Meesters (die ook het boek van Danny Dreyer vertaalde) en Ans Oudejans. Ik meldde me aan voor een cursus van drie zaterdagochtenden.

Pasfrequentie

We staan om negen uur 's ochtends met acht cursisten en trainster Ans Oudejans in de sneeuw in het schitterende Duin en Kruidberg bij Santpoort-Noord. Ans legt de principes uit. Nu de praktijk. Ze laat zien dat je in de juiste houding bijna niet omver te duwen bent. We oefenen het hellen, door langzaam voorover te vallen tegen een boom. Ook belangrijk: je voeten ontspannen optillen. Ans brengt ons het uitgangspunt van de geleidelijkheid in herinnering: probeer telkens maar op twee dingen tegelijk te letten. En het is niet alleen het resultaat dat telt, het proces is zelf het doel.

De tweede les komt de relatie tussen pasfrequentie, paslengte en tempo aan de orde. ChiRunning propageert ongeacht de snelheid een hoge pasfrequentie, 180 stappen per minuut: kort grondcontact maakt het lopen efficiënter. We proberen verschillende tempo's uit. Een hogere snelheid wordt bereikt door verder naar voren te hellen en de paslengte groter te maken. Je kunt extra lengte winnen door je heupen mee te laten draaien. Ans maakt filmopnamen van ons terwijl we lopen.

De derde les is gewijd aan heuvellopen. Bij een steile heuvel kun je zijwaarts lopen. Nu moeten we zelf aan de slag, en maar blijven oefenen.

De volgende dag loop ik de tien kilometer in Schoorl. Ik probeer op de been te blijven in de sneeuw en verlies mijn techniek wat uit het oog. Een dag later geef ik zelf training. Ik ben moe van drie dagen achtereenvolgend hardlopen. Maar als ik me concentreer op mijn houding loop ik plotseling iedereen voorbij. Als ik dat zou kunnen uitbouwen...

Kaarsje

Medecursist Yanto van den Heuvel (54) loopt bijna twintig jaar hard, in combinatie met kanovaren. Hij wil van de zomer een halve marathon lopen. "Ik hoop door ChiRunning blessurevrij te kunnen blijven lopen, vanuit een principe dat me aanspreekt. Op de derde bijeenkomst had ik het gevoel echt een stap verder te zijn gekomen. Het gaat nog moeizaam, hoewel er steeds vaker momenten komen dat het klopt. De grootste omkering is voor mij het bewust aanspannen van het bekken en het rekken van de rug, maar tegelijkertijd het ontspannen van de rest, en het feit dat je meer moet ontspannen naarmate je harder wilt lopen." Gerard van Kesteren is lid van AV

Haarlem. "Ik hoop met minder energiegebruik langer mijn tempo vol te houden. Meestal gaat de eerste vijf kilometer goed, maar gaat daarna het kaarsje langzaam uit. Ik wil graag de tien kilometer binnen vijftig minuten lopen. Ik verwacht wel beter te gaan lopen. Alleen kost de hoge frequentie nog veel energie."

"Twee derde van de cursisten komt vanwege blessures, een derde vanwege het chi-aspect", zegt Ans Oudejans (51). "In de cursussen besteden we niet zo veel aandacht aan dit aspect," vult Marion Meesters (52) aan, "maar het idee om dingen vanuit je kern te doen geeft je een andere kijk op de dingen, fysiek en mentaal. Tegen mensen die vaak blessures hebben maar wel gauw een marathon willen lopen zeggen we: hier moet ook iets veranderen."

Terschelling

Marion is zelf vanwege kuit- en achillespeesblessures bij ChiRunning uitgekomen: "Toen ik eind 2004 op Terschelling moest uitstappen bij de marathon zei ik: ik moet stoppen of er iets op verzinnen. Op internet stuitte ik op ChiRunning. Na een half jaar had ik het gevoel dat ik het onder de knie had. Sindsdien ben ik af van blessures. Mijn prestatieniveau op de marathon is niet omhoog gegaan, maar ik kan wel veel langere afstanden lopen! En zonder spierpijn achteraf." In 2006 deed Marion de trainersopleiding bij Danny Dreyer in Amerika, en inmiddels is ze Master Instructor, wat betekent dat ze trainers mag opleiden. De trainersopleiding van ChiRunning wordt uitsluitend georganiseerd door de organisatie van Dreyer. In mei is geeft Dreyer samen met Marion een trainerscursus in Nederland.

ChiRunning lijkt dus te helpen bij het voorkomen van blessures. Hoe komt dat? Rob Zondervan (53) is revalidatiearts en marathonloper. Na een cursus ChiRun-

ning liep hij eindelijk de marathon onder de drie uur: "En zonder spierpijn in mijn kuiten! Het viel me op hoe constant ik liep, ik had energie over." Sindsdien adviseert hij hardlopende patiënten met kuit- of enkelblessures en rugklachten om ChiRunning te doen, met succes. Hoe het precies werkt, weet hij niet: "Ik zou graag de spierspanning in de kuiten willen meten; die zou minder moeten zijn."

Stuiteren

Bewegingswetenschapper Julitta Boschman kent geen wetenschappelijke studies waarin ChiRunning is onderzocht. "Wel wordt onderzocht hoe je zo efficiënt mogelijk kunt hardlopen. Een overmatig op-en-neergaande beweging bijvoorbeeld lijkt de loopeconomie geen goed te doen. In ChiRunning wordt dit 'stuiteren' beperkt." Ook de rompstabiliteit bij ChiRunning en vooral het feit dat je die traint tijdens het lopen, kan bijdragen aan efficiënter lopen, denkt Boschman. En tot slot is er de landing: "Uit onderzoek blijkt dat lopers die op de hak landen, een kortstondige piekkracht moeten verwerken. Bij ChiRunning land je op je hele voet, waardoor de belasting verdeeld wordt en het risico op blessures afneemt."

Is er dan niets negatiefs over ChiRunning te melden? Ik ben het niet tegengekomen, ook niet op internetfora waarin andere methoden wel verketterd worden. Zelf heb ik de juiste ontspanning nog niet helemaal te pakken, maar het proces is immers het doel.

Danny Dreyer en Katherine Dreyer, ChiRunning. Revolutionaire techniek voor blessurevrij en moeiteloos hardlopen. 'Vertaling Marion Meesters'. Altamira-Becht, Haarlem 2009.

€ 24,90.

www.chirunning.nl;

www.loopblessurevrij.nl



Voordat de cursisten gaan lopen, moeten ze de drie punten (schouders, heupen, enkels) verbinden in een rechte lijn, aandacht richten op je voeten, voorover hellen en lopen. Gerard van Kesteren staat links in het oranje jack. Yanto van den Heuvel staat voor hem in het groene jack.