



ONTSPANNEN OVER DE EINDSTREEP

Voor veel hardlopers is het lopen van een marathon het ultieme doel. Maar het heeft vaak wel een prijs. Zoals uitputting en blessures. Het onlangs in het Nederlands vertaalde boek *Chi Marathon* biedt een andere aanpak dan gebruikelijk, waarbij het niet alleen gaat om het bereiken van het doel, de marathon, maar ook om de weg ernaartoe. Een belangrijk aandachtspunt daarbij is de looptechniek.

tekst: Hilde Pach

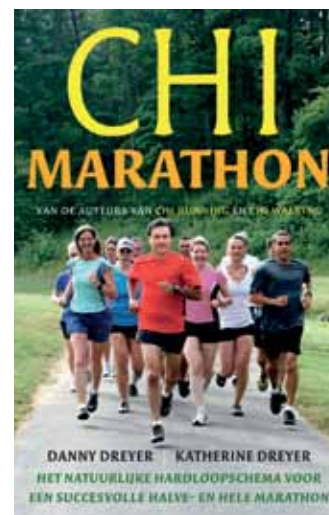
Ik geef het meteen maar toe: ik ben een ChiRunner. Drie jaar geleden deed ik in dit blad verslag van mijn eerste schreden op het pad van de ChiRunning-techniek, en ik wil niet anders meer. ChiRunning is een door de Chinese vechtkunst tai chi geïnspireerde hardlooptechniek waarbij het zware werk gedaan wordt door de kern van je lichaam (wervelkolom en lage buikspieren), terwijl je beenspieren zoveel mogelijk ontspannen blijven. Je helt iets naar voren, landt op de hele voet en loopt met een hoge pasfrequentie. Principes die nu ook bij het 'gewone' hardlopen ingang vinden. Er zijn aanwijzingen dat je door deze methode minder blessures krijgt, en in mijn geval klopt dat. Net zo belangrijk is dat je bij ChiRunning (en de wandelvariant ChiWalking) leert je eigen lichaam aan te voelen. Ik ben daardoor lekkerder en meer ontspannen gaan lopen. Dat is niet vanzelf gegaan. Het kost tijd om je lichaam – en geest – te laten wennen aan een nieuwe techniek. Nog steeds heb ik eens in de twee weken techniektraining, en er blijft altijd wel iets te verbeteren.

Meesterschapsfase

Hoewel persoonlijke instructie het beste werkt, kun je ook veel informatie over ChiRunning halen uit boeken en van dvd's. Danny en Katherine Dreyer, de grondleggers van de methode, schreven de boeken *ChiRunning* en *ChiWalking*. En nu is er *Chi Marathon*, een handleiding voor lopers met en zonder ChiRunning-ervaring die een hele of halve marathon willen lopen zonder uitgeput over de eindstreep te komen. Na een gedegen uitleg van de ChiRunning-principes leidt dit boek je stap voor stap door de verschillende fasen van de marathon- en halvemarathontraining: de techniekfase, de

conditioneringsfase, de meesterschapsfase, tapertijd, het wedstrijdweekend en de fase van rust en herstel. Net als bij een 'gewoon' marathonschema horen hier intervaltrainingen en lange duurlopen bij, maar aandacht voor de techniek blijft voorop staan. Ook schoenen, kleding, leefstijl en voeding komen aan bod.

De oosterse inspiratiebron van ChiRunning zal sommige lopers aanspreken, maar anderen juist afstoten. De auteurs beseffen dit terdege, maar raden de minder spiritueel ingestelde lezers aan het maar gewoon te proberen. En dat is ook mijn advies: je hoeft nergens in te geloven om baat te hebben bij ChiRunning. ☺



Danny en Katherine Dreyer, *Chi Marathon*.

Het natuurlijke hardloopschema voor een succesvolle halve en hele marathon.

Vertaling: Marion Meesters. Altamira, Haarlem 2012. € 24,95