

ChiRunning®, moeiteloos en blessurevrij hardlopen



In een eerder nummer van Runner 's World stond in de inleiding van een artikel over blessures, dat hardlopers zo vaak geblesseerd zijn. Het werd gebracht als een 'fact of life', je moet ermee leren leven. Maar niets is natuurlijk minder waar. Blessurevrij hardlopen behoort wel degelijk tot de mogelijkheden. ChiRunning is een hardlooptechniek die de spieren en pezen ontziet, zodat de kans op overbelastingsblessures aanzienlijk vermindert.

Power Running versus ChiRunning

Een populair gezegde is: 'no pain, no gain'. Je moet flink afzien om beter te worden. De gebruikelijke manier van hardlopen kan omschreven worden als Power Running. De belasting voor het lichaam is groot en vergt veel kracht. Om deze belasting aan te kunnen, en dus blessures te voorkomen, wordt het ontwikkelen van meer spierkracht aanbevolen. De vraag is echter of dit altijd zo effectief is. Algemeen wordt onderschreven dat de Kenianen vooral zo succesvol zijn omdat zij zulke lichte, tengere benen hebben. Het optillen van de benen kost daardoor weinig energie. Je kunt het natuurlijk ook andersom stellen: ze hebben geen zware spieren nodig, omdat ze zo efficiënt hardlopen. De Keniaanse manier van hardlopen en ChiRunning hebben veel kenmerken gemeen.

Het uitgangspunt van ChiRunning is dat krachttraining en krachtontwikkeling van de beenspieren voor de meeste lopers overbodig wordt, door het verbeteren van de looptechniek. Extra spierkracht is niet nodig om sneller te lopen en ook niet om blessures te

ChiRunning: voor wie?

Natuurlijk zijn er hardlopers die op kracht moeten lopen. Dit zijn de baanatleten die op spikes hun razendsnelle rondjes maken. Dergelijke snelheden bereik je niet zonder de inzet van veel kracht. Maar gesteld kan worden dat hoe langer de afstand is, hoe minder kracht een rol speelt. Degenen die lange afstanden lopen, hoeven hun spieren veel minder aan te spreken dan feitelijk vaak gebeurt. Bovendien zijn er veel hardlopers die niet streven naar toptijden. Of die snel geblesseerd raken van te heftige loopscholing. ChiRunning is daarom bij uitstek geschikt voor:

- Lange afstandlopers
- Recreanten
- Blessuregevoelige lopers.

De baanatleten hoeven nu niet meteen weg te klikken. Zij kunnen namelijk veel baat hebben bij ChiRunning voor hun herstel- en duurloopjes. Hoe vaak gebeurt het niet dat een pittige baantraining perfect gaat, maar dat een dag later de hamstring verkramppt of een zweepslag ontstaat tijdens een gewoon duurloopje? Dat wil je graag voorkomen.

De 'Chi' in ChiRunning



Als spierkracht en sterke benen dan niet het uitgangspunt zijn, wat gebruik je dan wel in ChiRunning? Het antwoord is 'Chi'. Chi is de kracht die ook wordt onderkend in de acupunctuur, in de vechtkunsten Aikido en T'ai Chi en de bewegingskunst Chi Kung. De Chi zetelt in je 'kern', je centrum. Dit krachtcentrum is je uitgangspunt. Dit geldt ook voor Yoga en het tegenwoordig populaire Pilates. Het gaat erom deze kracht te gebruiken en samen te laten werken met de kracht van de natuur, de zwaartekracht.

Mind & Body

Je kunt deze krachten aanspreken door je mentaal te focussen en je lichaam te ontspannen. ChiRunning is in die zin een 'bewuste' manier van hardlopen. Een ander mentaal punt is de motivatie. Vaak worden hardlopers gedreven door externe drijfveren: beter willen zijn dan anderen of dan een specifieke persoon, erkenning willen krijgen van anderen, sneller willen zijn dan een bepaalde tijd. Overbelasting en blessures liggen dan op de loer. De neiging bestaat om koste wat kost sneller of verder te willen gaan, ook al laat de looptechniek en/of -conditie dat eigenlijk (nog) niet toe. In ChiRunning staat het proces centraal: het ontwikkelen van de looptechniek. Het proces is het doel. Snelheid is een bijproduct.

Nogmaals Power Running versus ChiRunning

In het kort kunnen de verschillen tussen Power Running en ChiRunning als volgt worden omschreven.

<i>Power Running</i>	<i>ChiRunning</i>
Spierkracht	Levenskracht / Chi
Resultaat-georiënteerd	Proces-georiënteerd
Meer is beter	Minder is meer
Inspanning	Ontspanning
Lange hersteltijd tussen trainingen nodig	Geen/weinig hersteltijd tussen trainingen nodig
'no pain, no gain'	'no pain, no pain'

Voor menig door blessures geplaagde hardloper/hardloopster klinkt dit als muziek in de oren. Hieronder volgt binnenkort meer over de achtergronden en de techniek.

Belangrijkste principes uit de T'ai Chi



ChiRunning combineert de oude Chinese wijsheid van T'ai Chi met de moderne kennis uit de bewegingswetenschappen. Zo ontstaat de specifieke ChiRunning-manier van hardlopen. Welke T'ai Chi principes zijn nu zo belangrijk?

'Go with the flow'

Uit de Oosterse vechtkunsten komt het principe dat je een kracht niet pareert met een tegenkracht. Je gaat mee met de krachten die je tegenkomt en gebruikt ze in je

voordeel. Bij ChiRunning betekent dit dat je de kracht van de weg die op je afkomt onder je door laat gaan en dat je je vooruit laat trekken door de zwaartekracht

'Needle in cotton'

Dit is het beeld van een stalen naald in een bolletje watten: een sterke kern en een zachte buitenkant. Bij ChiRunning werk je aan een krachtig centrum aan de ene kant en ontspanning in de ledematen aan de andere kant. Hoe meer je je benen kunt ontspannen, hoe gemakkelijker je loopt.

Geleidelijke vooruitgang

Geen enkel belangrijk leerproces volbreng je in één dag. Je werkt eerst aan de basis. Pas als je de basis hebt, ga je verder met de volgende bouwsteen, en zo verder. Het kost tijd om oude bewegingen af te leren en nieuwe bewegingen aan te leren. Dit moet geherprogrammeerd worden in de hersenen door het aanmaken van nieuwe neuroverbindingen. Verder is ChiRunning procesgeoriënteerd en niet resultaatgeoriënteerd. Met de juiste techniek verbeter je vanzelf de afstand en snelheid: 'form – distance – speed'.

De basis van de ChiRunning-looptechniek

Deze principes monden uit in een looptechniek, die op een specifieke wijze wordt opgebouwd. Hieronder volgen de bouwstenen die de basis vormen.

1. De basishouding

De lichaamshouding is de eerste en allerbelangrijkste bouwsteen voor ChiRunning. Net als bij Yoga, T'ai Chi, Chi Kung en Pilates wordt deze houding vanuit de kern bewerkstelligd. Het bekken speelt hierbij een belangrijke rol. Op de foto's zijn de goede houding en een verkeerde houding te zien. Op dit punt is het belangrijk om ontspanning in de ledematen te voelen (ontspannen schouders, losse knieën en enkels). Een goede houding is voorwaardelijk om de ChiRunning-techniek goed te kunnen uitvoeren. De balans die hierbij ontstaat, zorgt voor minder spierbelasting en daarmee minder rug-, schouder- en nekklachten, alsmede heup- en knieblesures.



2. Hellen

Door in deze basishouding iets naar voren te hellen, brengt de loper het lichaamszwaartepunt voor de voeten. Zodra dat het geval is, neemt de zwaartekracht het over. Dit is de kracht die de hardloper uiteindelijk naar voren zal trekken. Het is belangrijk dat bij dit hellen de enkels totaal ontspannen zijn, zodat de hiel niet te vroeg van de grond komt. Het hellen is uit energieoogpunt cruciaal, omdat dit het benutten van de zwaartekracht mogelijk maakt. Ook voor blessurepreventie is het van belang. Door te hellen, landen de voeten niet meer voor de loper op de grond, maar net achter het lichaamszwaartepunt. Daarmee wordt een hiellanding voorkomen. De landing is op de middenvoet. Door landing op de hiel ontstaat er veel belasting op de knieën en schenen. Een voorvoetlanding geeft meer belasting op de kuiten.



3. Voeten optillen

De voeten worden aan de achterkant eenvoudigweg opgetild. De hiel komt het eerst van de grond. De tenen volgen ontspannen. Vergelijk het met het afhalen van een postzegel van een rol. Er wordt dus niet afgezet. Dit scheelt veel energieverbruik. Tevens geeft het minder belasting van kuiten en achillespezen. Er wordt gebruik gemaakt van de elastische werking van de hamstrings. Na het optillen maakt de voet een cirkelbeweging om vervolgens te landen achter het lichaamszwaartepunt. De knieën blijven gedurende deze beweging relatief laag. Knieheffen behoort dus niet tot de oefeningen voor ChiRunning, kniebuigen wel.



4. Het gebruik van de armen

De armbeweging is van belang voor ritme en balans. Ook dit is een beweging die vanuit ontspanning plaatsvindt. De arm werkt als een pendule: hoe korter de slinger, hoe gemakkelijker (en sneller) hij heen en weer gaat. Daarom is een hoek hebben van ca. 90° ideaal. De armen dienen geen zijwaartse bewegingen te maken. Alles moet erop gericht zijn om een voorwaartse beweging te bewerkstelligen. Goed armgebruik ondersteunt de juiste manier van hardlopen.



Wanneer deze vier bouwstenen worden samengevoegd, ontstaat een soepele, energiezuinige en weinig blessuregevoelige manier van hardlopen: ChiRunning. Zo ziet ChiRunning eruit (in Windows Media Player):



Na het aanleren van deze eerste stappen wordt de techniek verder uitgebreid met het lopen in verschillende tempo's en heuveltechniek.



Danny Dreyer

Pasfrequentie

Bij ChiRunning blijft de pasfrequentie altijd hetzelfde, welk tempo er ook gelopen wordt. Deze pasfrequentie is vrij hoog in vergelijking met bij wat voor veel mensen gebruikelijk is. Daar zijn twee redenen voor:

1. door een hoge pasfrequentie blijft de standvoet slechts kort aan de grond. Het is van belang om kort grondcontact te hebben, omdat lang grondcontact meer inspanning van de beenspieren vraagt.
2. Bij een lage pasfrequentie bestaat de neiging om lange passen naar voren te nemen. Dit veroorzaakt een hiellanding voor het lichaamszwaartepunt, die een hogere schokbelasting geeft en daarmee een verhoogde kans op knieproblemen, shin splints, et cetera.

De aanbevolen pasfrequentie ligt rond de 85 – 90, afhankelijk van de lengte van de loper. Dit betekent dat iedere voet 85 - 90 maal per minuut de grond raakt. Als stelregel kan gehanteerd worden dat kleinere lopers een iets hogere pasfrequentie zullen hebben dan grotere lopers. Meting van de pasfrequenties van enkele toplopers tijdens de Rotterdam Marathon van afgelopen april leverde het volgende op:



Mannen	Freq.	Vrouwen	Freq.
Maase	88	Loroupe	96
Korir	91	Gishu	96
Koech	90	Javornik	96
Van den Broek	95	Klimina	97
Umeki	94	Loonen	93

Het uitgangspunt bij ChiRunning is nu dat deze frequentie ook wordt aangehouden bij een langzamer tempo. Je pasfrequentie blijft bij je als je eigen vaste ritme.

Paslengte

Als dan de pasfrequentie altijd hetzelfde is, dan is het dus de paslengte die verandert als het tempo verandert. Hoe harder je loopt, hoe langer de passen. Dit gebeurt niet door de benen te verder naar voren brengen of door de knieën te heffen. De voeten landen ook bij een hoger tempo achter het lichaamszwaartepunt. De pas opent zich vooral aan de achterkant. De hiel komen hoger op, de cirkel die de voeten maken wordt groter. Dit wordt bevorderd door een rotatie van het bekken om de lengteas. Dit alles gaat gemakkelijker als de heupen, rug en benen voldoende ontspannen zijn.

Let wel: het tempo opvoeren gebeurt door iets meer naar voren te hellen. De romphouding blijft hierbij gelijk. Dit gebeurt met name door de buikspieren. De benen

moet vooral meer ontspannen. Hier komt het eerder genoemde principe van de sterke kern en ontspannen buitenkant terug, het beeld van de 'naald in het bolletje watten'.

Versnellingen



Door te spelen met de mate van hellen, kan er in verschillende 'versnellingen' gelopen worden. Er zijn vier globale versnellingen te onderscheiden.

1. Warming-up tempo
2. Duurlooptempo (praattempo, aëroob)
3. Wedstrijdtempo (rond de anaërobe drempel)
4. Zeer snel tempo (anaëroob)

Een vijfde versnelling, echt sprinttempo, is bij ChiRunning niet aan de orde. Iedere versnelling vraagt om een klein beetje meer hellen.

De mate van hellen en de snelheid die je loopt moeten met elkaar in overeenstemming zijn. Als je teveel helt voor de snelheid die je loopt, moeten de onderbeenspieren hard werken om je overeind te houden. Als je te weinig helt voor de snelheid die je loopt, moet je afzetten met de voeten en loop je het risico dat de voeten voor het lichaamszwaartepunt gaan landen.

Heuvels



Met ChiRunning kunnen heuvels op een ontspannen wijze genomen worden. Bij goed loopbare heuvels vergt dit slechts kleine aanpassingen in de techniek. Voor steile heuvels zijn specifieke technieken ontwikkeld. Snelheid is niet de eerste focus. ChiRunning richt zich vooral op zo min mogelijk belasting voor spieren, pezen en gewrichten. Maar liefhebbers van snelheid hoeven niet te vrezen: niet al te steile heuvels kunnen in een bijzonder rap tempo worden afgedaald!

Oefeningen voor ChiRunning



Bij ChiRunning is de gebruikelijke loopscholing niet aan de orde. Wel wordt veel aandacht besteed aan losmaakoefeningen. Hoe soepeler de enkels, knieën, heupen, rug en schouders, hoe gemakkelijker er ontspannen kan worden gelopen. De buikspieren vergen wel iets extra aandacht. Niet door bijvoorbeeld veel sit-ups te doen (een wasbordje of sixpack is niet noodzakelijk). De buikspieren ontwikkelen zich vanzelf door de juiste

houding consequent toe te passen. Dit proces kan worden ondersteund met specifieke houdingsoefeningen. De oefeningen die bij ChiRunning horen zijn vooral bedoeld om de juiste houding en bewegingen in het lichaam te voelen, zodat je tijdens het lopen kunt nagaan of je het goed doet. Dit 'body sensing' is een vaardigheid die van groot belang is voor ChiRunning.

ChiRunning leren



ChiRunning kun je leren aan de hand van het boek en de dvd van Danny Dreyer (op dit moment alleen in het Engels te verkrijgen). Veel mensen hebben echter liever les van een instructeur met directe aanwijzingen en feedback. Dit kan het leerproces flink versnellen. In Nederland zijn inmiddels verschillende mogelijkheden hiervoor. ChiRunning is voor iedereen haalbaar. Je hoeft geen voorkennis te hebben van T'ai Chi. Geduld en toewijding zijn de belangrijkste benodigdheden. De beloning is

onbezorgd genieten van je sport.

Kijk [hier](#) naar een klein stukje van de ChiRunning-dvd (Quicktime).