

Verbeter je wandel- en hardlooptechniek met bekkenrotatie

Geschreven door Danny Dreyer

"It don't mean a thing if it ain't got that swing."

-Duke Ellington

Door 10 jaar lesgeven in ChiRunning en ChiWalking en het bestuderen van het bewegen van duizenden mensen, en ook vanuit de praktijk van mijn eigen lopen, ben ik me meer en meer bewust geworden van de cruciale rol van het bekken voor efficiënt bewegen.

Als het bekken gebruikt wordt zoals het bedoeld is, dan is de winst in efficiëntie, blessurepreventie en snelheid, en ik gebruik het woord – kracht – werkelijk verbazend. Het is een kracht die niet uit spierkracht voortkomt, maar vanuit een goede houding en ontspanning. Het is een kracht die ontstaat doordat je lichaam kan doen waarvoor het bedoeld is.

Decennia van verkeerd bewegen, slechte houding en sociaal bepaalde houdingen ten opzichte van de bekkenregio hebben ervoor gezorgd dat de meeste bekkens nu niet stabiel en beweeglijk genoeg zijn. Het bekken heeft twee grote rollen te vervullen, die eigenlijk onverenigbaar lijken, maar die deel uitmaken van het wonder van het menselijk lichaam. De eerste rol is om tijdens het bewegen stabiliteit te creëren voor het gehele lichaam. Het bekken verbindt je benen met je bovenlichaam, het is wat het lichaam tot een complete eenheid maakt. De tweede functie is om beweging toe te staan. Als het bekken ten eerste stabiel en ten tweede beweeglijk is, roteert het op een juiste en vrije wijze, en het menselijk lichaam beweegt op een sterke en gracieuze manier.

In een eerder artikel, [Focus on the Pelvis](#), hebben we gekeken naar hoe pijn en ongemak in de rug, heupen, IT-peesplaat en voeten kan worden bestreden door het bekken recht te houden en de kernspieren te gebruiken onder het wandelen en hardlopen. Door het bekken in een neutrale en stabiele stand te houden vermindert de heen-en-weergaande beweging van het bekken. Dit geeft je lichaam een sterke basis gedurende het bewegen en beperkt de kans op blessures in je lage rug, heupen, knieën en enkels drastisch. Het recht houden van het bekken is hier de stabiliserende kracht.

De volgende stap, als je eenmaal geleerd hebt hoe je je bekken recht kunt houden, is hoe je je bekken kunt bewegen terwijl je wandelt en hardloopt. Dit gebeurt door je bekken te laten roteren in de richting van het been dat naar achteren zwaait. Deze rotatie is cruciaal voor blessurepreventie en efficiëntie. Door je hele onderlichaam te laten roteren om je verticale as, kun je 3 tot 10 centimeter per pas aan paslengte winnen. Elk beetje dat je bekken roteert met het been dat naar achteren zwaait, zal centimetres toevoegen aan je paslengte en het werk dat gedaan moet worden ter hoogte van je heupgewricht beperken. Een langere pas naar achteren (zonder de hiellanding die door een lange pas naar voren wordt veroorzaakt) zal de impact op je knieën, heupen en lage rug beperken. Daarbij kun je met het roteren rond je verticale as gebruik maken van de krachtige kernspieren die zich binnen in je buik bevinden: de iliopsoas. Deze grote spier wordt op rek gebracht als je been verder naar achteren

zwaait. Als je voet vervolgens van de grond komt, zal deze spier als een elastiek in elkaar trekken, waardoor je been naar voren wordt getrokken zodat je het weer onder je neer kunt zetten. Je hoeft daarvoor je quadriceps (de spieren aan de voorkant van je bovenbenen) niet te gebruiken.

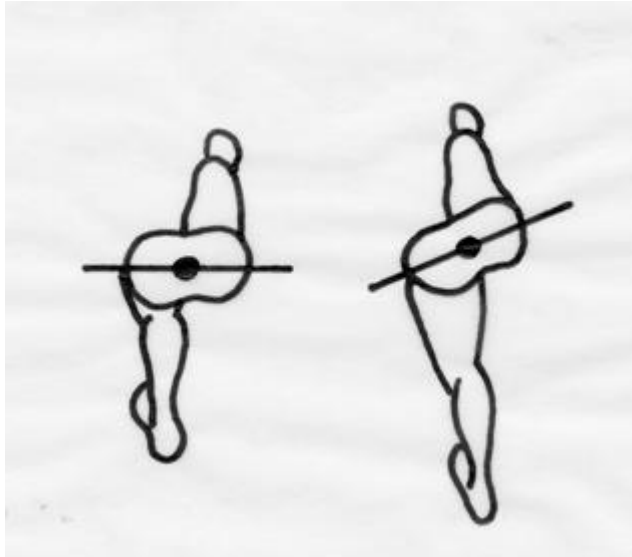
Het volgende beeld helpt je om een gevoel te krijgen voor waar ik het over heb. Stel je een kroonluchter voor die in een hotellobby hangt. De meeste kroonluchters hangen aan een kabel vanaf een enkel punt aan het plafond. Als je de kroonluchter zou kunnen pakken en laten draaien, dan zou de gehele lamp (inclusief de kabel waar hij aan hangt) als een eenheid in de rondte draaien. Stel je nu je bekken voor als die kroonluchter, terwijl je bovenlichaam in een vaste positie is, zoals het plafond. Stel je vervolgens voor dat je onderlichaam aan één enkel punt in je wervelkolom is opgehangen. Dit specifieke punt is het punt waar de schouderwervels en de lendenwervels bij elkaar komen. In ChiRunning-terminologie zeggen we dat dit het punt is waar je bovenlichaam en je onderlichaam bij elkaar komen. Ik ga een stap verder door te zeggen dat dit punt (T12/L1) het punt is waar je benen beginnen. Als je hele onderlichaam vanaf dit punt roteert, terwijl je bovenlichaam 'gefixeerd' blijft, dan wordt je lopen een stuk efficiënter en makkelijker voor je lichaam. Aan de andere kant, als je bekken niet beweegt als je wandelt of hardloopt, dan betekent dat dat alle zwaaibewegingen van je benen beginnen bij je heupgewricht. Dit kan op den duur overbelastingsblessures veroorzaken, zoals slijmbeursontsteking van de heup, hamstringverrekkingen, ontstekingen aan de IT-peesplaat en overstrekking van de heupbuigers, vooral als je sneller probeert te lopen door een grotere beenzwaai.

Probeer deze oefening.

1. Sta met je rechtersoet iets vóór de linker, beide voeten plat op de grond en je gewicht iets meer op je voorste voet. Beide knieën moeten los zijn, niet op slot. Houd je armen langs je zij, met je ellebogen gebogen alsof je onderarmen op een armleuning rusten.
2. Zet je bekken recht (zie pagina 68 in het ChiRunning-boek)
3. Houd je bekken recht, roteer het met de klok mee en dan tegen de klok in.
4. Houd je bovenlichaam stil en draai ook je schouders niet mee als je je bekken roteert. Stel je je schouders voor als twee koplampen die altijd recht naar voren schijnen.
5. Als je dit 30 seconden hebt gedaan, wissel dan van been, zodat de linkervoet vóór staat, en roteer weer 30 seconden.

Als je deze oefening aan je losmaakoefeningen toevoegt, die je voor het lopen doet, dan kan dat helpen om je wervelkolom toe voelen draaien bij het scharnierpunt T12/L1 en zo meer bewegingsuitslag in je onderlichaam te creëren zonder je heupgewrichten te overvragen.

De sleutelzin om te onthouden is deze: laat iedere keer als je been naar achteren zwaait je heup mee draaien...zie de illustratie hieronder.



De Zwembadpas

Dit is een leuke oefening om je een gevoel te geven wat het betekent om je bekken te laten roteren. Denk terug aan een zomer lang geleden, toen je als kind met vrienden/vriendinnen aan het spelen was bij het zwembad. Weet je nog dat uit het bad klom bij het ondiepe einde en dan zo snel mogelijk weer terug wilde lopen om als eerste terug bij de duikplank te zijn? Wat deed je dan? Als je was zoals ik, dan rende je naar de duikplank, maar dan werd je altijd weer dwarsgezeten door de zwemmeester of –juf die riep: “Hé jij daar, NIET RENNEN!”. Dus probeerde je zo snel mogelijk te lopen, zonder echt te rennen.

Dus dit is wat we doen: een vriend(in) kan helpen of je gebruikt gewoon je fantasie. Ga naar buiten en zoek een plekje zo’n 20 meter ver weg waar je naar toe kunt rennen. Vraag je vriend(in) om de zwemmeester of –juf te spelen en vraag hem of haar om op zeker moment : “Hé jij daar, NIET RENNEN!” tegen je te roepen. Op dat moment ga je over op het snelste wandeltempo dat je maar kunt bereiken. Hopelijk is dan een van de eerste dingen die je merkt dat je je bekken roteert en met je benen meebeweegt.

We hebben ontdekt dat het makkelijker is om bekkenrotatie tijdens het wandelen te leren dan tijdens het hardlopen. Als je eenmaal voelt wat het is als je wandelt, dan kun je het gemakkelijker integreren in je hardlopen. Terwijl je hardloopt, wil je je bekken net zo laten roteren als tijdens de oefening. Voor nog meer gevorderde oefening: zet een Chubby Checkers plaatje op en doe de twist!!

Met deze vaardigheid om je bekken rondom je verticale as te roteren, open je een hele nieuwe ChiRunning en ChiWalking weg voor jezelf, en creëer je een langere, soepele en vloeiende pas.

Probeer het en vergeet niet om het forum te bezoeken als je eventueel vragen hebt!