

# Chi Running Techniekintervallen: beter hardlopen en meer snelheid

© *ChiLiving*

*Vertaald door Marion Meesters*

De sleutel tot sneller, makkelijker en blessurevrij hardlopen is niet alleen het toepassen van de aandachtspunten van ChiRunning... het is ze telkens opnieuw toepassen, net zolang tot ze natuurlijk onderdeel uitmaken van de manier waarop je beweegt. We krijgen veel brieven van nieuwelingen die meteen geweldige ervaringen hebben met ChiRunning, wat prachtig is, maar het is nog beter als iemand de aandachtspunten jarenlang gebruikt en zich zo door de jaren heen blijft verbeteren.

De beste manier om een goede looptechniek te ontwikkelen en behouden is te werken met techniekintervallen. Door te oefenen met techniekintervallen leert je lichaam om meer te doen met minder moeite. Techniekintervallen vormen ook de basis voor de heuvel- en snelheidsintervallen, vooral omdat je bij ChiRunning niet door harder werken, maar door een goede techniek snelheid ontwikkelt en makkelijker heuvels loopt.

Het onderhouden van je looptechniek is essentieel. Je kunt gemakkelijk terugvallen in oude, slechte gewoonten als je niet bewust bent van je techniek. We krijgen ook veel brieven van mensen die wel het boek en de dvd hebben, maar die niet consequent op de techniek hebben geoefend. Blessures en pijn kunnen het gevolg zijn, wat ze ertoe brengt weer terug te gaan naar de aandachtspunten. Zoals je kunt verwachten, verdwijnt de pijn dan en komen het gemak en plezier van hardlopen weer terug.

Techniekintervallen maken trainingen interessanter en weerhouden je geest ervan af te dwalen naar bijvoorbeeld dat rapport dat af moet. In plaats daarvan houdt je geest zich bezig met het goed laten bewegen van je lichaam, het versterken van je kern en het ontspannen van al je andere spieren. Techniekintervallen leren je om vanuit je kern en vanuit ontspanning te bewegen. En als het dan uiteindelijk tijd is om aan dat rapport te werken, is je geest helder, gefocust en creatief. Je kunt op de volgende manieren met techniekintervallen bezig zijn:

- 1-aan-1-uit: Dit is de beste manier voor beginners. Kies een techniekaandachtspunt en oefen dat één minuut. Laat je aandacht vervolgens één minuut los. Let goed op en probeer met Body Sensing te voelen wat het verschil is tussen aandacht hebben en geen aandacht hebben. Dit is een voorbeeld:
  - Probeer het met de C-vorm. Loop één minuut met de C-vorm en laat de aandacht dan een minuut gaan. Merk op hoe het aanhouden van de C-vorm je looptechniek beïnvloedt. Oefen zo 10 minuten met één minuut aan en één minuut uit.

- Ga vervolgens over tot het buigen van je knieën. Focus één minuut op het buigen van je knieën en ze naar achteren laten gaan bij iedere pas. Laat de aandacht dan weer een minuut los. Merk op wat je benen doen als je geen aandacht hebt voor het buigen van je knieën. Misschien heb je wel de neiging om te schuifelen en merk je dat het buigen van je knieën niet vanzelf gaat. Maar met het oog op efficiënt lopen en blessurepreventie is het wel de moeite waard om die aandacht te geven.
- Dubbele aandachtspunten: kies paren van aandachtspunten. Doe één aandachtspunt de eerste minuut en het andere aandachtspunt de tweede minuut. Oefen dan 1-3 minuten de twee aandachtspunten samen.
- Ontspanningsintervallen: wijd een hele training en al je techniekintervallen aan het ontspannen van verschillende onderdelen van je lichaam. Laat echt elk deel van je lichaam los en ontspannen worden. Start met de losmaakoefeningen.
- Enkele aandachtspuntraining: wijd een hele training en al je intervallen aan het oefenen van één techniekaandachtspunt, zoals bijvoorbeeld bekkenrotatie. Oefen dit volgens het 1-aan-1-uit principe of zet je timer op 2 minuten om je telkens even te helpen herinneren aan je aandachtspunt. Zet het aandachtspunt zo vaak mogelijk “aan” en voel hoe het lopen aanvoelt als je dat ene aspect echt goed doet.
- Body Scan van aandachtspunten: als je de aandachtspunten eenmaal goed kent, kun je ze tijdens de training allemaal de revue laten passeren, lichaamsdeel voor lichaamsdeel, waarbij je telkens 1-2 minuten de aandacht vasthoudt. Begin met je voeten, waarbij je een minuut lang focust op een middenvoetlanding, dan een minuut op niet afzetten, dan een minuut op het loslaten en ontspannen van je enkels, dan een minuut op het buigen van je knieën als je heen naar achteren gaat (je knieën moeten altijd, altijd gebogen zijn). Ga door naar je bekken: één minuut voor het rechthouden van je bekken, één minuut voor het laten roteren van je bekken. Stop en ga verder met een gebied waar je onzeker over bent of waar je wat problemen ervaart. Ga naar boven langs het lichaam en gebruik zo alle techniekaandachtspunten. Merk op welke gebieden misschien wat extra aandacht nodig hebben en ga daar nogmaals langs.

Als je op deze manier oefent, worden de techniekaandachtspunten zo'n integraal onderdeel van je beweging, dat je aan een eenvoudig geheugensteuntje voldoende hebt om je techniek te corrigeren. Gedachte en beweging, geest en lichaam zijn één.

Hieronder vind je een lijst van ChiRunning-techniekaandachtspunten. Tijdens iedere training kun je verschillende (paren van) aandachtspunten oefenen.

### **Begin met een goede houding**

- Voeten recht en knieën los
- Maak je wervelkolom lang
- Span je kern aan
- Verbind de punten
- De "C"-vorm

### **Bovenlichaam en armzwaai**

- Buig je armen 90 graden (niet pompen)
- Krul je vingers in met je duimen bovenop, ontspan je handen
- Je handen komen niet voorbij je middellijn
- Zwaai je ellebogen naar achteren
- Houd je schouders laag en ontspannen

### **Helling**

- Je bovenlichaam is voor je voeten
- Voel je kern harder werken als je meer helt
- Je helling is je versnelling

### **Onderlichaam**

- Ontspan je onderbenen en enkels
- Til je enkels op
- Middenvoetlanding: voel je je hele voeten contact maken met de grond
- Maak een cirkel met je voeten

### **Pasfrequentie en versnellingen**

- Zet je metronoom op 170-180 passen per minuut
- De pasfrequentie blijft altijd hetzelfde
- Je pas wordt langer als je snelheid toeneemt

Je vindt meer aandachtspunten in het ChiRunning-boek en op de dvd.