

## **Langere Afstanden Lopen met ChiRunning – Leef Lang en Vaar Er Wel Bij**

Geschreven door Katherine Dreyer

Met ChiRunning wordt het lopen van langere afstanden – of dat nu 5 km, een halve marathon, een marathon of een ultramarathon is – een pijnloos en vooral ontspannend proces, dat je kern versterkt en waarvan je je leven lang kunt genieten. En de gezondheidsvoordelen ervan dragen ook nog eens bij aan de duur en kwaliteit van je leven!

Er bestaat een mythe dat het lopen van langere afstanden (alles dat langer is dan anderhalve kilometer – dus niet sprinten) blessures en pijn veroorzaakt. ChiRunning maakt korte metten met die mythe door je een trainingsprogramma te laten volgen dat is gebaseerd op de eenvoudige driestapsprocedure: eerst techniek, dan afstand en dan snelheid.

Techniek eerst betekent dat je aandacht uitgaat naar een goede looptechniek, wat de kern vormt van ChiRunning. Bij Power Running word je wijsgemaakt dat het lopen van langere afstanden is gebaseerd op het kweken van sterke spieren, dat het voorkomen van blessures is gebaseerd op het kweken van sterke spieren, en dat snelheid is gebaseerd op het kweken van sterke spieren. De enige waarheid is dat het kweken van sterke *kern*spieren belangrijk is voor het lopen van langere afstanden, maar dat de aandacht voor de rest van je lichaam uit moet gaan naar ontspanning – los worden, zacht maken wat stug of stijf is.

Probeer het nu meteen. Voel waar je spanning voelt en adem drie keer in, waarbij je aandacht uitgaat naar die plek, met de bedoeling circulatie op gang te brengen op die gespannen plek. Ahhh.... Voel de spanning uit je weglopen.

Eén van de belangrijkste verschillen tussen power running en ChiRunning is gelegen in de ontspanning van alle spieren behalve je kernspieren. Als je ze toestaat, kunnen je kernspieren dat doen wat al die andere gespannen spieren proberen, maar wat ze niet lukt, en dat is je lichaam goed in lijn houden. Als je je kernspieren voor die taak gebruikt, dan hoeven je andere spieren alleen nog maar dat te doen waar ze voor bedoeld zijn: met flexibiliteit en gratie reageren op de behoeften van het moment.

### **Pijn door het lopen van lange afstanden – Het is een mythe**

Of je nu als doel hebt om je eerste 5 km te lopen, of je tiende marathon, als je de ChiRunning driestapsprocedure voor succes volgt, leg je de basis voor een leven lang gezond en prettig lopen. Langere afstanden lopen leidt niet to pijn. Slechte techniek wel.

Blessures, pijn, kapot gaan, het kan na drie kilometer gebeuren of na dertig, als je niet een stevige basis van goede looptechniek hebt.

Wat het lopen van langere afstanden wel doet, is het opbouwen van een gezond lichaam. Het is de moeite waard om langere afstanden te lopen omdat het enorme gezondheidsvoordelen heeft. Dit betekent niet dat je meer dan vier keer per week meer dan vijf kilometer moet lopen, of meer dan de 100 kilometer in de week die je al loopt. Wat goed is voor je, is één keer per week een training doen die langer en langzamer is dan je andere trainingen. We noemen dit de Lange Duurloop.

Hoe vaak oefen je nu echt om ontspannen te zijn? De Lange Duurloop is je wekelijkse oefening om gecentreerd en ontspannen te zijn. Om voor langere afstanden te trainen, hoe lang dat ook precies is, zorg je dat je één Lange Duurloop in de week doet, waarbij je echt je aandacht geeft aan het vasthouden van die geweldige houding die de basis vormt van de ChiRunning-techniek, en waarbij je LANGZAMER loopt dan je gewend bent. Ja, langzamer en volledig ontspannen. Met de lange duurloop leer je waar het bij een sterke kern en diepe, diepe ontspanning werkelijk om gaat. Je kunt je na je lange duurloop meer gecentreerd, ontspannen en vol aandacht voelen dan je de hele week hebt gedaan. Dan weet je dat je succesvol bent geweest.

Op het fysieke vlak helpt de lange duurloop je om uithoudingsvermogen te kweken door je circulatiesysteem te stimuleren om meer haarvaten aan te maken, de kleine bloedvaatjes in je spieren en andere weefsels, die voedingsstoffen en zuurstof naar je cellen brengen. De cellen zelf zullen reageren door meer mitochondria op te bouwen, kleine krachtcentrales die bruikbare brandstof aan je spieren leveren.

Een ander belangrijk voordeel van lang hardlopen op een laag tempo is dat het je lichaam leert om meer terug te vallen op brandstof uit je vetvoorraden, die vrijwel onbeperkt zijn, en minder op de koolhydraatbronnen in je spieren, die zeer beperkt zijn en slechts 40 minuten gebruikt kunnen worden als ze niet worden aangevuld.

### **Breath rate and Distance running**

Nog een voordeel van de Lange Duurloop en het lopen van langere afstanden is dat je leert om op een zeer ontspannende en heilzame manier te ademen. Oppervlakkig ademen (als je snel hardloopt) laat je sneller ademen, wat de sympathische instinctieve overlevingsreactie "vecht of vlucht" oproept, die vervolgens de stressreceptoren in de borst weer stimuleert en het hartritme verhoogt. Dat zorgt voor het vrijkomen van de stresshormonen cortisol en adrenaline, laat het lichaam bloedsuiker verbranden en vet opslaan, verhoogt de bloeddruk door lagere zuurstofwisselingswaarden, wat uiteindelijk de bijniere overwerk laat doen.

Aan de andere kant trekt de middenrifademhaling (als je langzamer hardloopt) lucht naar je lager gelegen longlobben, waar de zuurstofrijke cellen zich bevinden, waardoor de parasympathische reactie van het lichaam wordt gestimuleerd. Daardoor produceert het lichaam een zeer heilzame hormonencocktail, namelijk serotonine en beta-endorphine, wat de hartslag en de bloeddruk verlaagt, de bloedsomloop verbetert en een algeheel kalmerend effect en gevoel van welzijn met zich meebrengt.

### **5K, 10K, Half marathon and Marathon Training**

Het maakt niet uit welke afstand je kiest. Als je de ChiRunning-techniek leert en je Lange Duurloop gebruikt om je geest en lichaam te leren aandachtig ontspannen te zijn, kun je ieder doel bereiken dat je jezelf stelt. Breng je aandacht naar je kern en ontspan de rest. Houd jezelf gecentreerd en sta open voor alles dat je op je weg tegenkomt. Doe het rustig aan en neem jezelf voor het lang vol te houden. Dit zijn de sleutelprincipes voor ieder succesvol proces.

Als je voor een wedstrijd traint, word je zo zeker van jezelf en je vermogen om die halve marathon, of 50 mijlwedstrijd, of je eerste 10 km, te voltooien, dat de wedstrijd zelf de bekroning wordt van goede training en een gezond lichaam, niet een maat van hoeveel pijn en stress je kunt verdragen.

Als je het lopen van langere afstanden oefent door iedere week een Lange Duurloop te doen, gaan deze principes deel uitmaken van jezelf en je helpen om lang te leven en er werkelijk wel bij te varen.

*Copyright ChiLiving, Inc. 2009*