



ChiRunning

ChiRunning, moeiteloos en blessurevrij hardlopn

- Efficiënter en gemakkelijker hardlopen
- Hardlopen zonder blessures
- Sneller lopen door te ontspannen
- Pijnvrij een marathon lopen zonder spierpijn achteraf

Met ChiRunning kan dat. ChiRunning is een natuurlijk manier van lopen en een voorloper van trends als natuurlijk hardlopen, natural running, barefoot running en minimalistisch hardlopen. Met ChiRunning kun je stap voor stap je techniek verbeteren via een uitgebalanceerd programma. Wat maakt ChiRunning zo bijzonder? ChiRunning is meer dan alleen een looptechniek. Je leert ook hoe je dat voor elkaar kunt krijgen. Een goed gebruik van je energie en aandacht voor de mentale focus levert je minder ploeteren en meer ontspanning op.

Harder lopen door meer ontspanning

'No pain, no gain': veel hardlopers werken ontzettend hard en tot hun teleurstelling leidt dat lang niet altijd tot het gewenste resultaat. Sterker nog: de grote belasting voor het lichaam leidt maar al te vaak tot blessures. Dat kan anders.

Waarom zijn de Kenianen zo succesvol? Niet omdat zij zo sterk zijn, maar omdat ze zo lichtvoetig en efficiënt lopen. Ze hebben geen zware spieren nodig. De Keniaanse manier van hardlopen en ChiRunning hebben veel kenmerken gemeen.

ChiRunning richt zich op de verbetering van de techniek met een sterke focus op ontspanning en niet zozeer op kracht. Het is de perfecte techniek voor de middellange en langere afstanden.

Geschikt voor iedereen

Baanatleten die op spikes hun razendsnelle rondjes maken gebruiken natuurlijk kracht, maar de meeste hardlopers zijn geen baanatleten. Wedstrijdlopers die wedstrijden van meer dan 5 km lopen en de meeste recreanten hebben meer baat bij ontspanning dan bij kracht.

ChiRunning is bij uitstek geschikt voor:

- Wedstrijdlopers (middellange en lange afstanden) die hun efficiëntie en daarmee hun wedstrijdresultaten willen verbeteren, zonder blessures te krijgen
- Recreanten die ontspannen en blessurevrij hun rondjes en af en toe een evenement willen lopen
- Blessuregevoelige hardlopers, die het zat zijn telkens weer op de bank te belanden.

ChiRunning is voor iedereen haalbaar. Geduld en toewijding zijn de belangrijkste benodigdheden. De beloning is onbezorgd genieten van je sport.



Basiscomponenten van ChiRunning

- **Een rechte houding.** Net als in de Tai Chi of bij Oefentherapie. Als schouders, heupen en enkels op één lijn staan worden je spieren minder belast. De houding geeft kracht en armen en benen kunnen beter ontspannen.
- **Niet tegen de krachten van de weg ingaan.** Dit doe je door dichterbij je lichaam landen, niet op de hiel, maar op de hele voet met een licht gebogen knie. De impact van de weg wordt zo veel minder groot. Je krijgt minder snel last van je scheenbenen, knieën, heupen en rug.
- **Gebruik maken van de zwaartekracht door te hellen.** Je loopt vanuit een gecontroleerde valbeweging en je hoeft je voeten alleen nog op te tillen. Zo ontzie je je kuiten, achillespeze en voetspieren.
- **Een correcte pasfrequentie.** Een pasfrequentie van 170 -180 passen per minuut (afhankelijk van onder meer beenlengte) zorgt voor een afname van de statische belasting en voorkomt "overstriding".
- **Voldoende ontspanning in schouders, heupen, armen, benen en onderrug.** Dit zorgt ervoor dat je zelf de beweging niet in de weg zit en dat je "range of motion" wordt bevorderd.
- **Mentale focus.** Bij ChiRunning leer je je mentaal te focussen en je lichaam te ontspannen. De mentale focus is ook een voorwaarde voor het aanleren steeds weer verder verfijnen van de techniek. Bij ChiRunning is het proces het doel. Snelheid is een bijproduct.

ChiRunning leren

ChiRunning kun je leren aan de hand van de boeken en dvd's. Veel mensen hebben echter liever les van een instructeur met directe aanwijzingen en feedback. Dit kan het leerproces flink versnellen. Dit kan door heel Nederland en ook in België. Zie www.chirunning.nl.



Verdere uitwerking van de ChiRunning-looptechniek

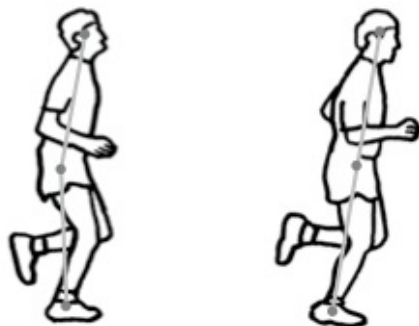
1. De basishouding

De lichaamshouding is de eerste en allerbelangrijkste bouwsteen voor ChiRunning. De kern (en daarmee het bekken) speelt hierbij een belangrijke rol. Op het plaatje zie je wat een goede houding is. 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 knieblessures.



2. Hellen

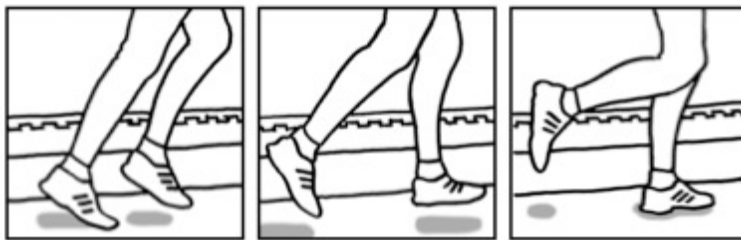
Door in deze basishouding iets naar voren te hellen, brengt de loper het lichaamszwaartepunt voor de voeten. Het is belangrijk dat bij dit hellen de enkels totaal ontspannen zijn, zodat de hiel niet te vroeg van de grond komt. Het hellen is uit energieoogpunt cruciaal, omdat dit het benutten van de zwaartekracht mogelijk maakt. Ook voor blessurepreventie is het van belang. Door te hellen, landen de voeten niet meer ver voor de loper op de grond, maar zo dicht mogelijk onder het lichaamszwaartepunt. Daarmee wordt een hiellanding voorkomen. De landing is op de middenvoet ofwel de hele voet. De mate van hellen moet passen bij de snelheid die je loopt: niet te veel en niet te weinig. Het plaatje laat zien hoe je op een goede manier, met een goede houding, helt.





3. Voeten laten opkomen

De voeten komen aan de achterkant vanzelf los van de grond. Het is niet de bedoeling daarbij nog extra druk uit te oefenen. Vergelijk het met het afhaken van een postzegel van een rol. Je zet niet actief af. Dit scheelt veel energieverbruik. Tevens geeft het minder belasting van kuiten en achillespezen. De voet komt met een cirkelbeweging weer net voor het lichaamszwaartepunt op de grond. De knieën blijven gedurende deze beweging relatief laag.



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 slinger: 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. De armbeweging is losjes, vanuit ontspannen schouders, naar achteren gericht. Hiermee wordt de voorwaartse helling bevorderd. Goed armgebruik ondersteunt de juiste manier van hardlopen.

5. Pasfrequentie

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

1. Bij een hogere pasfrequentie is het grondcontact relatief kort, waardoor er minder inspanning wordt geleverd van de beenspieren.
2. Bij een te 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 na te streven pasfrequentie ligt rond 170 – 180 passen per minuut en is onder meer afhankelijk van de beenlengte van de loper. Als stelregel kan gehanteerd worden dat kleinere lopers een wat hogere pasfrequentie zullen hebben dan langere lopers. Toplopers zitten met hun pasfrequentie vaak nog iets hoger.

Het uitgangspunt bij ChiRunning is nu dat deze pasfrequentie ook wordt aangehouden bij een langzamer tempo. Je pasfrequentie blijft bij je als je eigen vaste ritme. We oefenen dit met een metronoom.

6. 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 zo dicht mogelijk onder het lichaamszwaartepunt. De pas opent zich vooral aan de achterkant. De hielen 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.

7. Versnellingen

Het tempo opvoeren gebeurt door met een rechte houding iets meer naar voren te hellen. De buikspieren doen hier het werk en de benen moet vooral ontspannen. 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 (tegen de anaërobe drempel)
4. Sprinttempo (anaëroob)

Iedere versnelling vraagt om een klein beetje meer hellen, totdat het echt sprinten wordt. Er zit een grens aan de mate van hellen en als die is bereikt, gaat de pasfrequentie omhoog.

De mate van hellen en de snelheid die je loopt moeten met elkaar in overeenstemming zijn. Als je te veel 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. Je zoekt naar de ideale "window of balance".

7. Heuvels

Met ChiRunning kunnen heuvels op een ontspannen genomen worden. Bij geleidelijke 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: door de geoefende ChiRunner kunnen heuvels in een bijzonder rap tempo worden afgedaald!