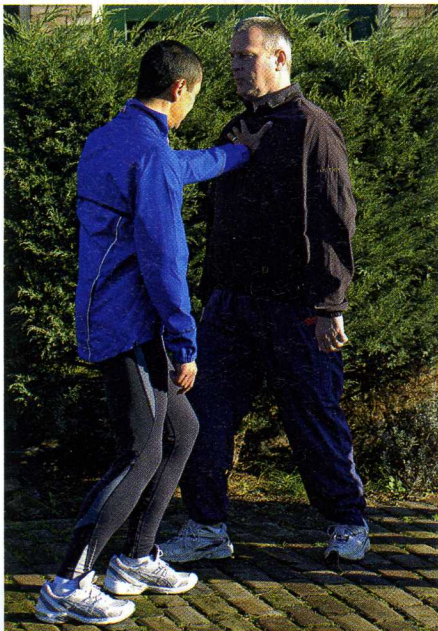


Nieuwe looptechnieken winnen aan populariteit. *Runner's World* maakte daarom nader kennis met ChiRunning. Doel: minder blessures, meer plezier. 'De focus ligt op het lopen zelf, niet op prestaties.'

'Kleine kinderen



Denk eraan: alsof je over een stokje stapt, ter hoogte van je enkels. Héél ontspannen.' Ronald Valkenburg doet het voor op het betonnen handbalveld van sportpark IJsselover. Korte stapjes, op de maat van een elektronische metronoom. Een vijftiental potentiële ChiRunning-cursisten staat in een rijtje de handen warm te wrijven. Sommigen stappen op de plaats mee, anderen mompelen samenzwerderig: 'Zo ontspannen ziet het er anders niet uit.'

Valkenburg: 'Zie je dat het beenritme hoger is dan je gewend bent? Tussen de 85 en 90 beats per minuut. Dat tempo houden we vast. Sneller en langzamer gaan we door de paslengte aan te passen.'

We zetten onszelf weer in beweging. Voeten parallel, bekken gekanteld, torso goed recht. Door vervolgens naar voren te hellen, lopen we half 'vallend' van de ene zijlijn naar de andere. De zwaarte kracht het werk laten doen in plaats van je ertegen te verzetten, dat is het devies. Kleine jochies kijken toe, leunend op hockeysticks.

De cursusleiders Ronald Valkenburg en Elma Sandee halen geregeld de tai chi-term 'needle in cotton' aan: een stevige romp, omgeven door ontspannen ledematen. In gewoon Nederlands moeten we dat misschien vertalen als: voor paal staan. De onnatuurlijke houding tijdens het lopen versterkt dat gevoel. Maar dat hoort erbij, heeft Valkenburg verzekerd. Zodra we het onder de knie hebben, zullen we gaan merken dat het helpt. ChiRunning zal zorgen voor energie-efficiënter lopen, minder blessures en rust in ons hoofd. Dat ik na een paar honderd meter al last heb van mijn kont, bewijst alleen maar dat ik 'te veel voorover heb geheld'.

Een goed uur eerder zijn we bijeengekomen in het clubhuis van een IJsselsteinse roeivereni-



doen het van nature'

Bij ChiRunning, legt Sandee uit, is alles gericht op efficiënt gebruik van energie en op blessurepreventie. Dat laatste vraagt om 'het minimaliseren van krachten op de gewrichten en de spieren'. Temeer van belang omdat lopen door het repetitieve karakter tot slepende blessures kan leiden. Maar krijg je juist niet méér bles-

sures door een onnatuurlijke houding aan te nemen?

Valkenburg: 'Het gekke is: kleine kinderen doen van nature aan ChiRunning. Die lopen altijd vooroverleunend, op de rand van vallen. Dat geeft wel aan dat het de natuurlijke beweging is. Dat raken we kwijt door onze westerse cultuur. Door schoeisel, door minder bewegen, door te veel zitten, door andere looppatronen. Vanuit de fysiotherapie weet ik dat ingesleten patronen heel moeilijk te doorbreken zijn. Maar ChiRunning blijkt vrij makkelijk aan te leren. Ook dat is een indicatie dat dit een natuurlijke manier van lopen is.'

Weinig onderzoek

De wereld telt miljoenen fanatieke lopers. Aan hen, zo moeten diverse loopgoeroes' gedacht hebben, valt geld te verdienen. Het resultaat is een aanwas van nieuwe looptechnieken, die veel overeenkomsten vertonen, maar allemaal beweren uniek te zijn. De gangbare belofte: maximale efficiëntie en een einde aan de blessures. Maar dan wel even meedoen aan een workshop of een cursus. En natuurlijk het boek en de dvd aanschaffen.

Het probleem van looptechniek is dat er relatief weinig on- ▶

ging. Roeiers zijn bikkels: al is het net over negenen, ze zijn al het water op. 'Nu mogen wij het gebouw even gebruiken', zegt Sandee.

Workshop

Sandee en Valkenburg zijn niet alleen geliefden, ze delen ook hun liefde voor sport. Tijdens een trip door de Verenigde Staten kwamen ze in aanraking met ChiRunning, een nieuwe looptechniek die snel aan populariteit wint. Ze volgden in Seattle een cursus bij grondlegger Danny Dreyer en mogen zich sinds april 2006 gediplomeerd ChiRunning-coach noemen. Beiden hebben een achtergrond in sport en gezondheid: Valkenburg als sportfysiotherapeut en sportpodoloog, Sandee als voedingsdeskundige. Bovendien hebben ze een trainerslicentie van de

Nederlandse atletiekunie KNAU. Via hun bedrijfje REactive bieden Valkenburg en Sandee intensieve begeleiding op fysiek, mentaal en voedingsgebied. ChiRunning is daarbij een van de opties.

De workshop van vandaag moet sceptische en minder sceptische lopers overtuigen van het nut van deze techniek. Heeft het zin om 95 euro neer te tellen voor vijf lessen? Is de stelling hard te maken dat ChiRunning zorgt voor makkelijker lopen, zonder blessures? Zullen we daar al tijdens de workshop iets van merken?

In de kantine luistert een groep van vijftien mannen en vrouwen naar een beknopte introductie. ChiRunning zal ons de biomechanisch correcte manier van lopen leren. Daarbij wordt de zwaartekracht gecombineerd met

principes uit de tai chi: innerlijke focus en souplesse. Het moet leiden tot geringere belasting van de beenspieren, de gewrichten en de achillespezen. Dus: minder blessures en meer plezier in het lopen. Valkenburg: 'Bovendien ligt in ChiRunning de focus op het lopen zelf, niet op prestaties. Al heb ik wel zonder daarnaar te streven door ChiRunning mijn persoonlijke records aangescherpt.'

Sandee doet voor hoe de houding moet worden opgebouwd. De voeten goed parallel, dan de romp rechten ('Stel je een rolfluitje voor, dat afrolt'), het bekken een beetje kantelen en licht vooroverhellen ('Zodat je je veters ziet'). Het is een houding die in het begin continu nadenken vergt, maar goed te oefenen is. Valkenburg: 'Bijvoorbeeld in de rij voor de kassa.'



derzoek naar is gedaan. Dat komt vooral door het idee dat lopen zo natuurlijk is dat onze manier van lopen wel de efficiëntste móét zijn, hoezeer in fysiopraktijken wereldwijd ook blijkt dat schadelijke patronen makkelijk ingesleten kunnen raken. Gangbare looptraining behelst meestal: krachten opbouwen en kilometers maken. Maar de winst, zo suggereren ontwikkelaars van alternatieve technieken, zit juist in het aanleren van een efficiëntere manier van lopen. Lopers moeten niet alleen trainen, ze moeten – net als bijvoorbeeld tennissers – ook gewoon hun bewegingen oefenen.

Aan de ene kant suggereert een gebrek aan gedegen wetenschappelijk onderzoek dat het goed mogelijk is dat die ruimte voor verbetering bestaat. Aan de andere kant stelt het de gemiddelde loper voor een probleem: hoe kun je erop vertrouwen dat je je tijd investeert in de meest zinvolle techniek?

Proef op de som

Naast ChiRunning zijn er diverse andere nieuwe technieken (zie kader op pagina 65). Allemaal beloven ze betere resultaten en minder blessures. Veel claims zijn in principe wel te testen, maar dat kost tijd en geld. Navraag bij de faculteit Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen leert dat maar weer eens. Jazeker, energie-efficiëntie kan gemeten worden, namelijk door middel van metingen van zuurstofverbruik. En de belasting van de spieren en gewrichten is vast te stellen met *inverse dynamica*. Maar dat vergt zes goede studenten en proefpersonen die diverse technieken beheersen. Mochten we dat kunnen regelen, dan zouden er over twee jaar eventueel antwoorden zijn.

De gangbare **belofte**: maximale **efficiency** en een **einde** aan de blessures

Tot die tijd rest niets anders dan de proef op de som. Daarvoor is zo'n workshop een uitkomst. Buiten, onder een waterig winterzonnetje, brengen we het geleerde in de praktijk. De warming-up bestaat niet uit het klassieke rekken en strekken, maar uit beweeglijkheids oefeningen voor de gewrichten. Merkwaardige strapatsen, die de indruk wekken van vrije dans. Daarna is het een kwestie van houding opbouwen, lopen, pas verlenen en altijd het hoge beenritme vasthouden. Sommige lopers zeggen direct verschil te voelen, anderen twifelen. Eén man zegt iets over overeenkomsten met zijn golftraining.

Verscheidene aspirant-cursisten zijn duidelijk doorgewinterde lopers. Ze ogen afgetraind en dragen jacks van atletiekverenigingen. Anderen zijn minder soepel en lijken verdwaald. Een vrouw met opgestoken haar tuurt voortdurend over haar schouder. 'Mijn dochter is zo klaar met hockey', mompelt ze.

Na de korte oefeningen vraag ik Hans Kruis waarom hij de workshop volgt. Kruis: 'Ik ben gewend veel te lopen. Soms veertig, vijftig wedstrijden in een jaar. Maar de afgelopen jaren heb ik last gekre-

gen van blessures. Mijn rug, mijn bovenbeen. Ronald ken ik via fysiotherapie en hij wekte mijn interesse voor ChiRunning. Maar of ik ook de cursus ga doen, weet ik nog niet.'

Je patiënten een door jezelf gegeven workshop aanbevelen: daar wringt iets. Maar als het helpt, dan helpt het.

Maar helpt het ook? Bij gebrek aan onderzoek moeten we het doen met ervaringen van beoefenaars. Nynke Hoogendoorn deed inmiddels al een cursus en komt nu terug voor een bijspijkerles, die na de workshop begint. 'De basis van ChiRunning is snel aangeleerd', zegt ze. 'Maar daarna blijf je bezig met verfijnen.'

Ruim een jaar geleden begon Hoogendoorn pas serieus met lopen. Haar doel was een halve marathon, in november 2006 op Terschelling. ChiRunning, zegt ze, heeft bijgedragen aan het slagen van die missie. 'Ik ben nogal ambitieus begonnen en kreeg al snel allerlei vage pijntjes. In mijn scheenbeen, in mijn lies. Omdat het afgelopen zomer zo warm was, heb ik een tijd weinig gedaan. Ik zat al in een loopgroep van REactive en hoorde zo over ChiRunning. In september ben ik

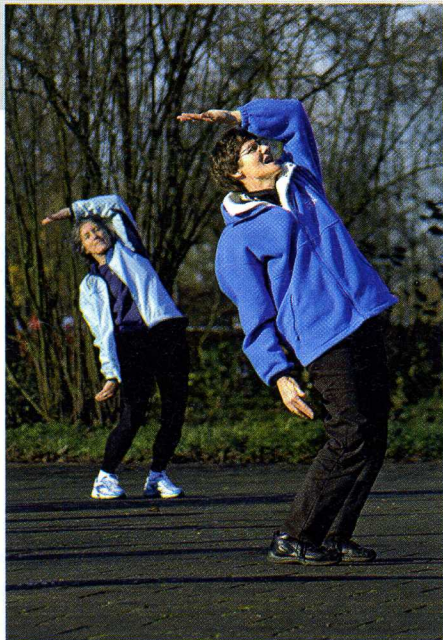
begonnen met de cursus. Direct ging ik harder, zonder dat ik daar veel voor hoefde te doen. Ook zijn de klachten weggebleven.'

Zoals skiën

Joost Marsé kan dat beamen. Hij is geen fanatieke loper en hij krijgt snel blessures door het extra gewicht dat hij in de vorm van een welvaartsbuik meotorst. 'Vooral aan de achillespees, waarvan ik twee jaar terug chronisch last had. Via mijn vrouw kwam ik in contact met Ronald Valkenburg, die net ChiRunning had ontdekt. Omdat ik zonder risico op blessures gewicht wilde verliezen, leek dat me wel wat. Je krijgt houvast in techniek, terwijl de meeste lopers gewoon maar wat lopen.'

Inmiddels is Marsé blessurevrij. Wel moet hij zo nu en dan zijn techniek bijvijlen. 'Het is een beetje zoals skiën, een tegennatuurlijke beweging die je moet aanleren. Het verschil tussen de eerste les en de vijfde is immens. Daarna kun je wel weer in je oude loophouding vervallen, dus je moet constant nadenken over het handhaven van je houding. Een beetje hulp is daarbij wel prettig.'

De resultaten lijken dus goed. Toch is enige scepsis op haar ►



'Door na te **denken** over je **lichaam**, ga je na een tijdje **vanzelf** harder'

plaats. Niet alleen bij ChiRunning, maar bij álle nieuwe technieken. Het gaat er niet eens zozeer om of het werkt, maar of daar echt cursussen, boeken en dvd's voor nodig zijn, die een bijna sektarisch gelijk declameren.

Bovendien: vaak is sprake van één of twee bescheiden nieuwigheden, die zijn omhangen met een heleboel voor de hand liggende observaties. Zoals: wie ontspannen is, vergooit minder ongerichte energie. En: gebruikmaken van de zwaartekracht is beter dan tegen de zwaartekracht knokken.

Bij ChiRunning komt daar het tai chi-element bij. Een aantal twijfelaars zal juist daardoor over de streep worden getrokken, anderen zullen worden afgeschrikt door het geitenwollensokken-*imago*. Maar van dat gevaar is de ChiRunning-gemeenschap zich bewust, zegt Valkenburg. 'Het chi-element blijft een beetje onderbelicht. In de media komt anders snel de nadruk op zweverigheid te liggen, terwijl ChiRunning biomechanisch een doordachte techniek is. Het mentale aspect van ChiRunning zit vooral in bewustwording van je houding en je beweging. *Body sensing*. Je bent nadrukkelijker bezig met je eigen

lijf. Daardoor verandert de loopbeleving. Door niet te focussen op tempo of afstand, maar na te denken over je lichaam, merk je na een tijdje dat je vanzelf harder gaat en sneller herstelt.'

Ontspanning

Waarin zit de uniciteit van ChiRunning, in vergelijking met andere nieuwe technieken? Sandee: 'Bij ChiRunning gaat het om ontspanning van de benen, in tegenstelling tot andere technieken, waarbij nog wel veel spanning op de benen komt. Minder verstanding, vanuit het oogpunt van blesures.'

Ze erkent dat er vanuit onderzoek nog weinig harde onderbouwing bestaat. Maar daarin komt verandering. In de Verenigde Staten wordt inmiddels een omvangrijke wetenschappelijke studie verricht naar diverse loopmethoden, waaronder ChiRunning. Tot die tijd zit er weinig meer op dan op het gevoel en het boerenverstand af te gaan.

Zoals Sandee zegt: 'Het is nu niet zinvol om discussies over de verschillende vormen te voeren. Het is gewoon mooi dat er veel technieken zijn, zodat er altijd een techniek is, die bij je past.' ❏