

# Hardlopen als een kind

Ooit wel eens gelet op rennende kinderen? Zij geven het beste voorbeeld van de natuurlijke manier van hardlopen: de voorvoetlanding.

WILMKE BOERSMA

Zo'n tien jaar geleden was de haklanding of hiellanding de meest onderrichte manier van hardlopen. Atletiektrainers leerden bij de Atletiekunie dat een voet tijdens het hardlopen volledig moet worden afgewikkeld, beginnend van hiel naar voorvoet.

Daar zijn de meeste trainers nu van teruggekomen.

Harry Jorritsma, atletiektrainer bij AV Horror in Sneek en gezondheidspsycholoog, wilde dat hij negentien jaar geleden al van de Posemethode van de Russische bewegingswetenschapper Nicholas Romanov had gehoord.

„Ik had destijds een hardnekkige hielspoorbleesure, die maar niet over wilde gaan. Alles heb ik geprobeerd, van zooltjes tot speciale hardloopschoenen. Ik heb toen de traditionele hardloopschoen gelaten voor wat-ie was en een paar niet-hardloopschoenen gekocht.”

De Posemethode, ontwikkeld in de jaren zeventig, is een techniek die ervoor zorgt dat je efficiënter loopt door op de bal van je voet te landen, onder het zwaartepunt van je lichaam. „Bij deze manier van 'lichtlopen', zoals ik dat noem”, vertelt Jorritsma, „kan een hardloper gebruikmaken van de natuurlijke demping die in de voet aanwezig is.”

Volgens Margriet Wijma, fysiotherapeut en autodidact op het gebied van voetklachten, is de voorvoetlanding een hele andere manier van lo-

pen dan de hiellanding. „Als je op de voorvoet landt, plaats je je voet onder je lichaam, waarbij je licht voorover helt en een kortere pas aanneemt.”

„Bij een hiellanding heb je een langere pas en zet je de voet voor je lichaam neer, met een bijna gestrekt been. Het hardlopen is onder andere opgebouwd uit een struikelreflex. Kijk ook maar eens naar een rennend kind of iemand die naar een stoplicht holt, alles gebeurt op de voorvoet.”

Na kennismaking met de Posemethode besloot de Sneker atletiektrainer lichte schoentjes zonder demping aan te schaffen. Dit om gemakkelijker op de voorvoet te kunnen lopen.

„Ik kocht zes paar Puma H-Street schoenen bij de Scapino voor vijftien euro per paar, omdat er destijds geen speciale natural running-schoenen waren. Ja, ik werd op de atletiekbaan voor gek verklaard met die rare gekleurde gympies.”

Jorritsma geeft aan dat de meeste mensen beginnen met deze techniek vanwege een blessure. Uit biomechanische analyses (2010) van Amerikaanse, Britse en Keniaanse wetenschappers blijkt ook dat de krachten van de lichaamsmassa die vrijkomen bij landing op de voorvoet kleiner zijn dan bij een hiellanding. Ook een studie van Harvard professor Lieberman uit 2010 laat zien dat voorvoetlopers geen speciale dempende schoen nodig hebben om de kracht, die ontstaat tijdens de landing, op te kunnen vangen.

Fysiotherapeute Wijma: „De gewrichten worden minder belast in vergelijking met de haklanding, omdat je de elasticiteit van het bindweefsel en de pezen in het onderbeen benut. Ook de voetboog helpt hieraan mee. Deze veert als het ware in en slaat de energie op, die weer gebruikt wordt bij de afzet.”

Door de voorvoetlanding ontdekte Tineke van de Vliert, die vorige week Nederlands kampioen cross werd in de categorie 55+, dat de



*‘Ik werd op de baan voor gek verklaard met die rare gekleurde gympies’*

spieren aan de voorzijde van haar scheenbenen werden ontlast. „In principe landde ik al op mijn voorvoet, maar ik maakte veel te grote, zware passen. Ik leerde om kortere passen te maken en een hogere pasfrequentie aan te houden. Ik merk echt dat ik minder snel moe ben en lichter loop.”

Volgens Jorritsma en Wijma kan iedereen de voorvoetlanding binnen afzienbare tijd leren. „De basisprincipes van deze techniek kun je vrij snel leren, als je maar niet te gefocust bent op het landen op je voorvoet. Als je eraan blijft denken, vraagt die nieuwe manier constant extra energie”, zegt Jorritsma, die zelf marathons loopt op de ultradunne Vibram Five Finger-schoenen.

Om blessures bij een omschakeling van hak- naar voorvoetlanding te voorkomen, is het belangrijk om rustig het aantal kilometers op te bouwen. Jorritsma: „Je voeten zijn immers niet gewend aan een andere techniek en zeker ook niet aan schoenen zonder demping. Als je te snel wilt, kunnen kuit- of knieklachten opspelen.”

Wijma legt uit dat het trainen van spierkracht in de voet en het gehele been een goede basis is voor de opbouw bij deze wijze van lopen, in combinatie met gevarieerd bewegen. „Een simpele oefening om dat te doen is door op slappe gympies in een hobbelige berm te lopen of dwars door het bos te rennen. Huis-, tuin- en keukenmaniertjes dus.”



*Iedereen kan de voorvoetlanding binnen afzienbare tijd leren*



Tineke van de Vliert en Harry Jorritsma op de atletiekbaan van Horror Sneek. FOTO'S SIMON BLEEKER



De voorvoetlanding van Tineke van de Vliert in vier stappen. Met deze loopstijl vermindert de hardloper de druk op de gewrichten.