



Atlan

Train ook op blote voeten en verbeter daarmee je looptechniek

Regelmatig hollen op blote voeten verbeterd de looptechniek en voorkomt blessures.

De hardloopschoen bestaat 50 jaar. Al jarenlang is het ontwerp van de loopschoen zodanig, dat de loper gedwongen wordt om op de hak te landen. De verhoogde hak waarin veel dempende materialen zijn verwerkt is de oorzaak van het landen op de hiel.

Keniaanse jonge atleten leren blootsvoets hardlopen. 90% van deze atleten landt op de voorvoet en niet op de hak. Zelfs als deze atleten schoeisel gaan dragen landt 75% nog steeds op de voorvoet. Uit een sportmedisch onderzoek is gebleken dat het landen op de voorvoet minder belastend is voor het lichaam. De landing op voor of middenvoet voorkomt dat het lichaam binnen 50 milliseconden bijna de volle klap moet opvangen. Door op de voor of middenvoet te landen kunnen de spieren in je voet direct tot actieve stabilisatie overgaan. Bij haklanding kan actieve stabilisatie pas tijdens het afwikkelen van de voet. Bij dit onderzoek bleek dat bij de haklanders met of zonder dempend schoeisel een belastingpiek te zien is in een krachtengrafiek. Atleten die op de voorvoet landen hebben een verende loop waardoor de belastingpiek bijna verdwijnt. Bij elke landing, 600 x per geholde kilometer vangt het lichaam een klap op van 2 x het lichaamsgewicht. Deze belastingpiek tijdens de landing lijdt vooral bij haklanders tot prestatiever-

mindering en blessures. Loopschoenen met veel demping veranderen daar niets aan. Het aanpassen van de looptechniek kan de klachten verminderen. Bij een hoge pasfrequentie en een kortere pas zal de belastingpiek al iets minder zijn. Het snel afwikkelen van de voet en de positie van het lichaam boven de voeten tijdens het hollen geeft ook al verlichting. De meest effectieve methode om de techniek te verbeteren is gewoon weer terug naar de basis. Het hollen op blote voeten. Begin op het gras en zodra je merkt dat je meer op je midden en voorvoet gaat landen probeer je ook stukjes op de weg. Een goede oefening om deze techniek te ondersteunen is 'tripling' het snel afwikkelen van de voet. Een goede aanwijzing voor de juiste voetplaatsing is ook om te luisteren naar het geluid van je looppas. Wanneer je telkens een doffe klap hoort wikkel je onvoldoende af.

Deze nieuwste kennis is verkregen door sportmedisch onderzoek en 'evidence based medicine'. Dit betekent dat het een wetenschappelijk bewezen succesvolle methode is om blessures te verminderen en dus geen 'hocus pocus'.

Het is niet mijn bedoeling dat nu alle duursporters die al jarenlang met plezier op hun loopschoeisel presteren te dwingen die in de vuilnisbak te gooien. Daarbij heeft ons land niet altijd het geschikte klimaat om op blote voeten te hollen. Het uitgangspunt is dat er oplossingen zijn

voor hardnekkige loopblessures zijn die worden veroorzaakt door haklandingen.

De boodschap is dat het loopcomfort o.a. kan worden verbeterd door oefeningen op blote voeten. Het bovenstaande is een door mij gemaakte samenvatting van een sportmedisch artikel wat onlangs in de media verscheen.

Peter Bakker

