

*Op blote voeten voel je veel meer dan met schoenen aan. Dit lijkt misschien onaantrekkelijk, maar het heeft een aantal effecten die wél aantrekkelijk zijn. Lopen op blote voeten stimuleert de natuurlijke demping van het lichaam en zorgt voor een lichtvoetige tred. Het werkt blessurepreventief, herstelbevorderend en geeft een geluksgevoel. En je hoeft tegenwoordig niet per sé als alternatieve freak over straat dankzij functionele én modieuze blote voeten schoenen.*

## **Blootsvoets trainen**

### Ontwikkel je lichaam vanaf de grond

#### **Wouter Buist**

Ik ben een liefhebber van hardlopen op blote voeten. Door mijn opleiding als Posecoach – Pose is een methode om de hardlooptechniek aan te leren en te verbeteren – is mijn interesse gewekt voor lopen op minimalistische schoenen. Daarna kwam ik in contact met de mensen achter Feelmax, een Fins bedrijf dat een speciale schoen heeft ontwikkeld. Nadat ik de Feelmax-schoen had uitgetest, ben ik mij gaan verdiepen in op het blote voeten lopen. Zelf ben ik ook steeds meer op Feelmax en op blote voeten gaan lopen.

#### **Hoe zit het dan met demping?**

Vroeger dacht ik dat schoenen noodzakelijk waren om mijn techniek te corrigeren en me hielpen om beter te lopen.

Elke pas moet je minimaal 2 tot 3 keer je lichaamsgewicht opvangen en de demping in je schoenen helpt daarbij. Of toch niet? Het lichaam is op blote voeten prima in staat om de uitwerking van de landing op te vangen. Houding, spieren en pezen zorgen voor natuurlijke

demping. De meeste mensen lopen blootsvoets op een andere manier dan met schoenen aan. Op blote voeten landt vrijwel iedereen op de voorvoet. Dit geeft een zachtere landing dan wanneer je op de hiel neerkomt. De spieren in de voet worden actiever en veren iets in. De hiel zakt ontspannen naar de grond, waardoor de kuit en de achillespees worden opgerekt. Door het oprekken absorberen kuit en achillespees de landingsenergie. De knie is gebogen en veert iets in tijdens het neerkomen. Ook een lichte buiging in de heup zorgt voor demping. Het is belangrijk om ontspannen te landen, zodat je deze natuurlijke demping niet teniet doet door onnodige spierspanning. De beweging wordt energetisch efficiënter omdat de pezen en spieren elastischer werken met deze manier van lopen. De elasticiteit zorgt ervoor dat de voet zachter neerkomt én ook weer sneller loskomt van de grond. Het probleem van veel hardloopschoenen is dat ze de natuurlijke demping gedeeltelijk uitschakelen, zodat de schokbelasting uiteindelijk hoger is. Demping in de schoen belemmert de ontwikkeling van de voeten. De hiel-



verhoging beperkt de elastische functie en de ontwikkeling van de kuit en de achillespees.

### Lichtvoetige tred

Met blote voeten ben je korter aan de grond en land je zachter. Hierdoor ontstaat een efficiënte, lichtvoetige pas. Bovendien staat de voet stabiel op de grond en ben je je beter bewust van de positie van de voet.

Op oneffen terrein komt de lichtvoetige tred heel goed tot zijn recht. Dan is elke pas anders en reageert het lichaam reflexmatig en razendsnel op oneffenheden. Het bewegingspatroon verandert steeds en past zich aan de omstandigheden aan. De belasting op het lichaam is hierdoor heel gevarieerd. Daardoor word je sterker en ben je beter in staat om in te spelen op veranderende omstandigheden.

### Blessurepreventie

Je zou kunnen zeggen dat blootsvoets lopen leidt tot een evenwichtiger krachtenverdeling op het lichaam. Als gevolg hiervan gaat het lichaam zich breder ontwikkelen en aanpassen aan de belasting van het lopen. Ik heb zelf heel duidelijk de veranderingen in mijn spieren gevoeld. Door deze evenwichtiger belasting neemt de kans op overbelasting af. Diverse onderzoeken hebben de positieve effecten van blootsvoets hardlopen op het voorkomen van blessures aangetoond.<sup>1,2</sup> Door de natuurlijke demping wordt de landing zachter en wordt de knie ontlast. Knieklachten komen hierdoor minder vaak voor.

Omdat je korter en stabiel aan de grond bent heb je minder kans om je enkel te verzwikken. Bovendien stimuleert blootsvoets lopen de spieren in de voeten en het onderbeen, waardoor de balans verbetert.

Een natuurlijk gebruik van de voet en beter ontwikkelde voetspieren en -pezen voorkomen het ontstaan van irritaties aan de peesplaat onder de voet

(Plantar Fasciitis). Op eenzelfde manier kan het hardlopen op blote voeten een positieve uitwerking hebben op het ontstaan en herstel van irritaties van de achillespees.

### Risico's

Blootsvoets loop je natuurlijk meer risico op wondjes of blauwe plekken onder de voet. Gelukkig is de voetzool minder gevoelig voor ontstekingen dan de rest van het lichaam. Door gewenning wordt de voet minder gevoelig voor scherpe steentjes en dergelijke, zonder dat je een dikke laag eelt onder je voeten krijgt. Sterker nog, door de evenwichtiger belasting op het lichaam is de kans groot dat je minder eelt onder je voeten krijgt.

### Versneld herstel

Ik heb gemerkt dat op blote voeten lopen na een training een positieve uitwerking op het herstel heeft. De natuurlijke houding en evenwichtige belasting hebben een ontspannend effect op de spieren. Een kwartier wandelen op blote voeten is een heerlijke afsluiting van een training.

### Geluksgevoel

Omdat je met blote voeten elke pas bewust ervaart vraagt het meer concentratie. Als je even niet oplet en op een steentje stapt ben je direct weer met je aandacht bij het lopen. Zo word je gedwongen om met je gedachten in het hier-en-nu te zijn en wordt het vrijwel onmogelijk om weg te dromen. Hierdoor kun je helemaal opgaan in het hardlopen en ontstaat de *runnersflow* vanaf de eerste passen.

### Blote voeten schoenen

Als blote-voeten loper hoef je je niet meteen te profileren als een rennende Neanderthaler. Het is ook niet nodig om als extra bescherming rubber lapjes met een touw onder je voeten te binden, zoals ik op de website [www.barefooted.com](http://www.barefooted.com) zag. Er zijn sinds kort



Foto 1. Feelmax.

hippe schoenen op de markt waarmee je kunt profiteren van de voordelen van blote voeten zonder te worden nagekeken. Deze *blote-voeten schoenen* bieden extra bescherming tegen beschadiging van de voeten en tegen kou. Met de hieronder beschreven modellen heb ik ervaring. Het zou mij niets verbazen als deze schoenen een nieuwe trend gaan worden.

Feelmax (foto 1) benadert de blote-voeten ervaring het meest. De Feel-

Foto 2. Fivefingers.





Foto 3. Vivo barefoot.

houding.

Vivo barefoot schoenen (foto 3) heb ik voor dagelijks gebruik. Het zijn prachtig ontworpen sportieve leren schoenen van zeer hoge kwaliteit. De zool is dun, vlak en flexibel, maar biedt toch voldoende bescherming.

### Nieuwsgierig geworden?

Meteen je schoenen uitdoen en buiten blootsvoets gaan hardlopen is geen goed idee. De voeten en het lichaam zijn gewend om te bewegen met schoenen aan en moeten geleidelijk wennen aan de nieuwe belasting. Wandelen op blote voeten is een goed begin. Misschien loop je al blootsvoets in (en om) huis. Wandel of ren eens een stukje over het strand of op een mooi grasveld. Je kunt ook je warming up of cooling down op blote voeten doen. Als je enigszins gewend bent en voelt dat je lichaam zich ontwikkelt kun je een wandeling of rustige training in het bos op blote voeten doen. Je went

snel aan het gevoel van takjes, steentjes en dergelijke onder je voeten. Voor ervaren blootsvoetslopers is het ook mogelijk om intensieve trainingen en wedstrijden op Feelmax te doen. Op de baan kun je prima met blote voeten lopen. Voor een optimaal resultaat is het aan te bevelen om blootsvoets trainen met

techniektraining te combineren. In een volgend artikel zal ik dieper ingaan op techniektraining.

### Conclusie

Blootsvoets lopen heeft veel voordelen. Om van deze voordelen te profiteren hoef je niet je vertrouwde hardloopschoenen aan de wilgen te hangen. Blootsvoets hardlopen is een waardevolle aanvulling op 'gewoon' hardlopen. Het zal een positief effect hebben op de beleving van het hardlopen en blessures helpen voorkomen. Hoewel dit artikel is geschreven vanuit het oogpunt van hardlopers kunnen ook niet-hardlopers baat hebben bij blootsvoets wandelen of hardlopen.

Informatie over blote voeten schoenen op internet

- Feelmax footwear: [www.feelmaxfootwear.com](http://www.feelmaxfootwear.com)
- Vibram Fivefingers: [www.vibramfivefingers.com](http://www.vibramfivefingers.com)
- Vivo Barefoot: [www.vivobarefoot.com](http://www.vivobarefoot.com)

### Literatuur

1. Driscoll, D.G. (2003). Barefoot Running: A Natural Step for the Endurance Athlete. Presented to USATF Coaching Education. <[http://www.coachr.org/barefoot\\_running.htm](http://www.coachr.org/barefoot_running.htm)>
2. Warburton, M. (2001). Barefoot Running. *Sportscience*, 5.3. <<http://www.sportsci.org/jou/0103/mw.pdf>>

### Over de auteur

Wouter Buist is trainer en bewegingswetenschapper en heeft zijn eigen bedrijf: TotaalTraining. Hij heeft zich gespecialiseerd in het aanleren van een efficiënte manier van bewegen. Van 1993 tot 2005 heeft hij triatlons gedaan en momenteel is hij actief als hardloper. In april gaat hij de Marathon van Rotterdam lopen op Feelmax schoenen. Zie voor meer informatie [www.totaaltraining.nl](http://www.totaaltraining.nl)

max is een lichte (70 gram) en flexibele schoen. De zool is 1 mm dik en heeft een beschermlaag van Keprotec (een soort kevlar). De schoen zit erg comfortabel en laat de voet volledig vrij om op een natuurlijke manier te bewegen. De dunne zool zorgt voor een direct contact met de ondergrond. Het is mijn favoriete hardloopschoen.

Vibram Fivefingers (foto 2) biedt meer bescherming dan de Feelmax door de rubber Vibram zool, maar geeft een minder nadrukkelijke blote-voeten ervaring. Omdat voet en tenen in een bepaalde positie worden gedwongen is enige gewenning noodzakelijk. Een nadeel vind ik de kleine hielverhoging. Hierdoor heb je een minder natuurlijke

