
HARDLOPEN

Hardlopen met de energiezuinige pas houdt in dat je alle onnodige bewegingen weglaat en nergens meer spanning op de spieren hebt dan nodig is. Vooral bij het lopen van lange afstanden heb je hier veel voordeel van. Maar ook voor korte afstanden is het een goede techniek om snelheid te maken, zonder te hoeven afzien. Het oogt niet flitsend en snel, maar schijn bedriegt in deze.

De energiezuinige pas

Wouter Buist

Een andere kijk op hardlopen

“Optimaal gebruik maken van de natuurkundige krachten die op het lichaam werken tijdens het hardlopen” was het credo van mijn goeroe Dr. Romanov. Bij hem volgde ik in 2006 een opleiding tot trainer in de Pose looptechniek. Dr. Romanov was naar eigen zeggen geniaal. Zijn Pose methode was een revolutie in het hardlopen. Voorvoetlanden, kort grondcontact, niet actief landen, niet afzetten, niet knieheffen, slechts de voeten optillen, een compacte pas en vooral niet tegen de zwaartekracht in werken! Ik moet zeggen, het heeft inderdaad mijn kijk op hardlopen veranderd. Met een gevoel van extase nam ik mijn Pose Coach diploma in ontvangst; maar dat kan ook komen door de sekte-achtige setting van de opleiding. Maar was Dr. Romanov wel zo revolutionair als hij wilde doen geloven?

The Little Wonder

Toen ik weer met beide benen op de grond stond, ben ik mij wat breder gaan oriënteren. En wat schetste mijn

verbazing: de legendarische hardloper Alfred Shrubbs, die tussen 1900 en 1912 onverslaanbaar was op afstanden tus-

sen 2 en 20 mijl en 28 wereldrecords liep, had al vergelijkbare ideeën over efficiënt hardlopen. In 1909 eindigde hij zijn boek *Long Distance Running and Training* met een paragraaf over looptechniek^{1,2}: “De lange-afstandslouper moet zo lang mogelijk zijn kracht bewaren en dus zo zuinig moge-



lijk lopen. Hij moet vanuit zijn knieën in plaats van uit zijn heupen lopen, en dat met zo veel mogelijk gemak. Hij moet zijn voeten niet hoog van de baan tillen, want hij wil ze zo snel mogelijk weer terugbrengen. Hij zal met zijn lichaam voorover leunen, net voorbij het evenwichtspunt, om de aandrijving te krijgen voor zijn bovenlijf.” Alfred Shrubbs werd bekritiseerd omdat hij zo’n weinig elegante loopstijl had. Shrubbs moest het niet hebben van zijn kracht. Hij was met 1.69 m en 57 kg niet atletisch gebouwd. Zijn bijnaam luidde sinds zijn eerste wedstrijd “The Little Wonder”. Zelf schrijft hij hierover: “Critici hebben het vol en-

thousiasme over lange, verende passen van mannen die vrij vanuit de heup bewegen en die met hun kaatsende bewegingen de grond verslinden. Deze critici bedoelen het vast goed, maar het lange-afstandslopen heeft er niets aan. Want hoe mooi het er ook uitziet, dat gestileerde lopen levert al gauw vermoeide benen op.”

Deze opvattingen over schoonheid uit 1909 bestaan nog steeds. Kijk maar naar de fotomodellen in hardloop-advertenties of op de cover van *Runner's World*. Een uitgestrekte beweging wekt de illusie van snelheid en ziet er mooi uit, maar kost onnodige energie. Toen een fotograaf onlangs een foto van mij wilde maken voor bij een interview in het *Algemeen Dagblad*, vroeg hij of ik grotere passen kon nemen en mijn armen meer wilde bewegen. Waar ik natuurlijk weinig voor voelde en wat uiteindelijk resulteerde in een zittende foto bij het artikel.

Shrubb verwoordt het als volgt: “Een man die zijn voorste been uitpendelt met een gooierende beweging put zijn kniegewrichten uit. En de man die hoge, lange passen maakt, van zo’n tweeënhalve meter per stuk, zal minder ver en met grotere inspanning lopen dan de man die zijn voeten optilt en zijn lichaam maar kort van de baan los laat komen. Een hoge kaatsende pas betekent onvermijdelijk een pijnlijke terugkeer op aarde, om nog maar te zwijgen van de belasting op de gewrichten. Bovendien vereist de kaarsrechte houding van het lichaam die erbij hoort het meeslepen van dood gewicht.”

De energiezuinige pas

De opmerkingen van Shrubb hebben mij geprikkeld om nog minder te doen tijdens het hardlopen dan bij de Pose methode. Ik probeer zoveel mogelijk te ontspannen en mijn lichaam zijn gang te laten gaan. Ik streef ernaar om één doorgaande beweging te creëren. Van anderen hoor ik dat het er moeiteloos

uitziet en, inderdaad, ook erg traag oogt.

Tijdens het lopen moet je, volgens mij, de voorwaartse beweging zo min mogelijk verstoren. De landing moet het lichaam nauwelijks afremmen en er is geen bewuste afzet. De benen en voeten blijven zoveel mogelijk onder het lichaam. De beweging is zo compact mogelijk, van de zijkant gezien.

De voet raakt de grond eerst met de voorvoet, daarna zakken de hiel en

ten komt. In deze houding is mijn hoofd ongeveer 10 centimeter lager dan wanneer ik rechtop sta.

De romp is rechtop en beweegt nauwelijks tijdens het lopen. Je kunt gebruik maken van de zwaartekracht zonder voorover te leunen. Als ik mezelf tijdens het lopen in een ruit weerspiegeld zie is het net of ik voorbij kom schuiven. Ook de rug is zoveel mogelijk ontspannen. Het is extra ontspannend als je het staartbeen iets naar de



de tenen ontspannen naar de grond. Dit geeft een prettige ontspanning in de kuit. Bovendien worden de kuit en achillespees opgerekt en komt de elastische energie weer terug als het lichaamsgewicht van de voet af gaat. Deze veerkracht zorgt ervoor dat het optillen van de voet nauwelijks inspanning kost. De voet moet net genoeg van de grond komen en en daarna ontspannen terug naar de grond vallen.

De knieën blijven tijdens het lopen steeds gebogen. Hierdoor kun je meer gebruik maken van de natuurlijke demping van het lichaam. De spieren vangen makkelijker de schokken op, zodat er minder kracht op de gewich-

Abebe Bikila op blote voeten.

grond laat wijzen; de onderrug wordt zo wat vlakker. Dit geeft meer stabiliteit en een betere doorstroming. Net als bij de voeten is ook de beweging van de armen zo compact mogelijk. De armen hangen licht gebogen langs het lichaam en de handen zijn ter hoogte van de heupen. De armen doen tijdens het lopen alleen kleine correcties om in balans te blijven.

Deze manier van hardlopen noem ik de *energiezuinige pas*. De energiezuinige pas maakt het gemakkelijker om lange afstanden te lopen. Het vraagt minder van de spieren, waardoor je minder snel moe wordt en nauwelijks

spierpijn krijgt. Een ander voordeel is dat je gemakkelijker kunt inspelen op veranderende omstandigheden. Door op deze manier te lopen kan je ook met minder training lange afstanden lopen en goed presteren in wedstrijden. Ik geniet van de energiezuinige pas als ik andere lopers zie zwoegen.

Abebe Bikila

Abebe Bikila is één van mijn grote voorbeelden. En niet alleen omdat hij in 1960 in Rome de Olympische marathon won op blote voeten. Ook zijn looptechniek is voor mij een bron van inspiratie. "Zijn benen spraken niet, maar fluisterden, zo oogstrelend was de techniek van de tweevoudig Olympisch marathonkampioen" schrijft Kees Kooman over hem in zijn boek *De Marathon*³.

Als ik de beelden van de Olympische Marathon in Rome op YouTube bekijk zie ik een geweldig voorbeeld van een energiezuinige pas. Het ziet eruit alsof het vanzelf gaat. In de techniek van Abebe Bikila zie ik alle elementen terug waar ik nu zelf mee aan het experimenteren ben.

Dat Bikila op blote voeten liep heeft, volgens mij, zeker bijgedragen aan zijn minimalistische stijl. Als je op blote voeten hard loopt ben je sowieso geneigd om zo min mogelijk te doen. Dit is de prettigste manier van lopen, anders doet het pijn aan je voeten.

Ook word ik lyrisch van de uitstraling van Abebe Bikila. Ik zie een loper die helemaal in balans is, de ontspanning straalt ervan af. Hij gaat helemaal op in de beweging. Volgens mij is dit runnersflow. In een volgend artikel zal ik hier verder op ingaan.

Trainingsvormen

Mijn manier van trainen is gericht op het verder ontwikkelen van de energiezuinige pas. Ik probeer bijna elke pas bewust te maken en ga op zoek naar uitdagende omstandigheden die me stimuleren om nog zuiniger te lo-

pen. De volgende trainingsvormen helpen mij daarbij:

Blootvoets lopen

Hardlopen op blote voeten is een uitstekende trainingsvorm om met de energiezuinige pas te werken. Op blote voeten voel je meteen of je zuinig loopt. Ook zijn kleine variaties in je loopstijl meteen voelbaar. Ik loop zelf graag blootvoets op los zand. Hierdoor wordt elke inefficiëntie in de beweging duidelijk. De kunst is hardlopen *over* het zand, waarbij je zo min mogelijk zand verplaatst. Als je geen opstuiwend zand ziet, ben je goed bezig.

Op oneffen terrein

Ook op een bospad met kuilen en boomwortels merk je het snel als je inefficiënt beweegt. Het is heel vermoeiend als je niet compact loopt. Met een compacte pas kost lopen over oneffen terrein relatief weinig energie. Je kunt dan gemakkelijker je ritme variëren en je raakt minder snel uit balans. Door moeilijke omstandigheden op te zoeken, leer je elke pas af te stemmen op de omgeving.

Bij het bergop lopen helpt het om de knieën een beetje minder diep te buigen; het lichaam als het ware iets op te tillen. Als je bergaf je knieën wat meer buigt, kun je veel gecontroleerder afdalen.

Lange afstanden lopen

Het lopen van lange afstanden is ook een goede manier om inefficiënties op te sporen. In het laatste stuk van de training kun je merken op welke plaatsen in het lichaam vermoeidheid optreedt. Als je merkt dat je ongelijkmatig vermoeid raakt, is de krachtenverdeling niet optimaal. Dan kun je proberen om kleine veranderingen door te voeren in je loopstijl. Ook kun je voelen welke spieren overmatig actief zijn. Door deze spieren bewust te ontspannen kan de vermoeidheid verdwijnen als sneeuw voor de

zon. Je merkt snel of de verandering een verbetering is of niet. Zo blijf je alert op je eigen techniek en leer je je loopstijl optimaliseren tijdens het lopen.

Conclusie

Een energiezuinige loopstijl is wat er overblijft als je alle onnodige bewegingen weglaat en nergens meer spanning op de spieren hebt, dan nodig is. Als je deze manier van lopen te pakken hebt, zie je de ontspanning en de lichteheid ervan af stralen. Net zoals bij mijn grote held Abebe Bikila...

Literatuur

1. Shrubbs, A. (1909). *Long Distance Running and Training*, www.alfieshrubb.ca

Vertaling van de teksten van Alfred Shrubbs door Dirk van Weelden uit het boek *Tempo*:

2. Van Weelden, D. (2007). *Tempo*, Uitgeverij Augustus, Amsterdam.

3. Kooman, K. (2005). *De Marathon* – Kinderen van Pheidippides, Tirion Uitgevers, Baarn.

Internet

YouTube Abebe Bikila

<http://www.youtube.com/watch?v=vcaIQGVAshM>

<http://www.youtube.com/watch?v=nQmqE1Y1GU>

<http://www.youtube.com/watch?v=nQmqE1Y1GU>

Over de auteur

Wouter Buist is trainer en bewegingswetenschapper en heeft zijn eigen bedrijf: TotaalTraining. Hij geeft workshops blootvoets lopen en energiezuinig hardlopen. Van 1993 tot 2005 heeft hij triatlons gedaan en momenteel is hij actief als hardloper. In april gaat hij de energiezuinige pas toepassen tijdens de Marathon van Rotterdam. Zie voor meer informatie www.totaaltraining.nl