



Stap voor stap naar een natuurlijke loopstijl

E-Book

Ivo van Tol

Voorwoord

Plezier, je hoofd leeg maken, natuur, vrijheid, ontspanning.

Dat zijn termen die mij te binnen schieten als ik aan hardlopen denk. Zoals je ziet zijn ze allemaal positief.

Vaak genoeg kom ik mensen tegen die juist hele andere beelden krijgen als ze aan hardlopen denken. **Zonde!** Ik wil graag dat iedereen plezier beleeft aan het lopen. Vandaar dit e-book. Om je op weg te helpen naar een grote glimlach op je gezicht tijdens en na het hardlopen. Of om de al bestaande glimlach te vergroten.

Dat laatste was bij mij het geval. Sinds ik op minimalistische schoenen ben gaan lopen is mijn plezier in het lopen vertienvoudigd. Met het werken aan mijn hardlooptechniek is het ook makkelijker geworden om sneller en langer te lopen met minder inspanning.

Ik zou je graag willen vertellen dat dit allemaal vanzelf was gegaan, maar dan zou ik liegen. Het is een reis, een mooie reis waarbij je luistert naar je lichaam en nieuwe dingen gaat ontdekken en leren.

Met dit e-book wil ik je helpen bij het begin van je reis. En wie weet kom ik je straks een keer tegen tijdens het hardlopen. Jij met een grote glimlach en ik met een grote glimlach. Lijkt me leuk.

Veel plezier met het lezen van het e-book en goede reis!

Ivo van Tol

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1: Natuurlijk hardlopen?	4
Iedereen kan het.....	4
Gratis vering.....	4
Gratis voorwaartse beweging.....	4
Spierkracht.....	4
Ander idee: leren hardlopen.....	4
Hoofdstuk 2: Hoe te beginnen?	5
Mak aan.....	5
Eigenwijs.....	6
Hoofdstuk 3: 10 tips	7
Hoofdstuk 4: Welke schoen?	8
Waar moet je opletten als je schoenen koopt?	8
Plat.....	8
Flexibel.....	9
Ruimte bij je tenen.....	10
Licht in gewicht.....	10
Wat kies je?.....	10
Hoofdstuk 5: Durf jij het aan?	11
Stap 1. Neem een besluit.....	11
Stap 2. Wat is je doel?.....	12
Stap 3. Hoe pak je het aan?	12
Stap 4. Wanneer doe je het?	12
Stap 5. Doen!	12
Hoofdstuk 6: Meer informatie?	13
Op internet:.....	13
Trainingen:.....	13
Lezen:.....	13
Nawoord	14

Hoofdstuk 1: Natuurlijk hardlopen?

Natuurlijk hardlopen, wat is dat?

Hardlopen is toch zo als het is. Iedereen loopt toch *natuurlijk* hard. Of niet?

Iedereen kan het

Het algemene idee over hardlopen is dat iedereen het kan. Je trekt schoenen aan, één voet voor de andere en gaan. En bij het lopen heeft ieder zo zijn eigen stijl. Sommige hebben geluk en hebben een *lichte* loopstijl en heb je pech dan heb je een *zware* loopstijl.

Natuurlijk hardlopen betekent hardlopen waarbij je optimaal gebruik maakt van wat er in je lijf en om je heen aanwezig is. Zodat je zo efficiënt mogelijk kan bewegen van a naar b. Zonder overbodige kracht te gebruiken.

Zo, dat is een definitie.

Gratis vering

Een belangrijk punt dat ik noem is het gebruik maken van wat er in je *lijf* aanwezig is. De spierelasticiteit die in je lijf zit. De vering in je benen.

Gek genoeg maken maar weinig mensen hier gebruik van. Ga maar eens touwtje springen met een haklanding. Hoe voelt dat? Veert het lekker?

Toch loopt het merendeel van de mensen hard met een haklanding. Zonde.

Gratis voorwaartse beweging

Wat is er *om je heen* aanwezig? De zwaartekracht die je kunt gebruiken voor een voorwaartse beweging. Huh? Ja, ga op twee voeten staan, laat je voorover vallen en om te voorkomen dat je op je gezicht valt maak je een stap. Daar kun je gebruik van maken tijdens het hardlopen.

Spierkracht

Overbodige *kracht*, wat is dat? Dat zijn spierinspanningen die geen nut hebben bij het voortbewegen van je lichaam. Je ziet wel eens een hardloper bijna stuiterend voorbij komen. Als er een muur tussen jou en de loper zou staan, zie je bij elke stap zijn hoofd boven de muur uitkomen. Er wordt veel kracht gebruikt om het lichaam te laten stuiteren.

Ander idee: leren hardlopen

Het mag duidelijk zijn dat hardlopen iets is wat je moet en kunt leren. Na veldvoetbal is hardlopen de sport met het grootste aantal blessures. Iedereen accepteert blijkbaar dat dit zo is. Dat verbaast me zeer, want als je bewust met je looptechniek aan de slag gaat kun je met minder moeite sneller en langer lopen zonder dat je last krijgt van lichamelijke ongemakken. Dat is mijn ervaring.

Hoofdstuk 2: Hoe te beginnen?

Als je begint aan je reis dan ligt de focus wat mij betreft op jou en je looptechniek. Als je aan je looptechniek gaat werken, dan kom je er echter al gauw achter dat de traditionele hardloopschoen met zijn dikke zool in de weg zit.

Als je dan de overstap maakt op een minimalistische schoen loert er een gevaar. Stel je eens voor dat je arm in het gips zit. Voordat het gips erom ging had je een aardig gespierde arm, maar als het gips er af mag. Komt er een zielig armpje tevoorschijn. Stel je nu eens voor dat je voeten al jaren in een schoen zitten waarin ze niets hoeven doen. Lekker veel demping, een goede stugge zool. Alsof ze in het gips zitten.

Op het moment dat je de stap maakt naar een minimalistische schoen die flexibel is en een dunne zool heeft schrikken je voeten zich het schompes. Wat! Moet ik iets doen? Waarom? Ik wil niksen, dat doe ik al jaren!

Je voeten moeten wennen aan het lopen zonder ondersteuning en zonder demping. Dat wordt nog wel eens vergeten, met vervelende blessures tot gevolg.

Mak aan

De eerste tip is om het *-rustig-* op te bouwen. Ik geef altijd onderstaand schema mee. Drie à vier keer in de week volg je dit schema, naast je normale hardlooptrainingen. Dat kost je maar een kwartier per keer. In de eerste week afwisselend één minuut rennen en twee minuten wandelen. In de laatste week 15 minuten aan één stuk.

Week	Aantal minuten hardlopen	Aantal minuten pauze/ wandelen	Totaal aantal minuten
1	5x1	5x2	15
2	8x1	8x1	16
3	4x2	4x2	16
4	5x2	5x1	15
5	2-3-2-3	1-2-1-2	16
6	3x3	3x2	15
7	4x3	3x1	15
8	3x4	2-1	15
9	5-5-3	1-1	15
10	2x7	2	16
11	10-5	1	16
12	15	-	15

Bijvoorbeeld in week 1: 1 minuut rennen - 2 minuten wandelen - 1 minuut rennen.....
 Bijvoorbeeld in week 2: 1 minuut rennen - 1 minuut wandelen - 1 minuut rennen.....
 Bijvoorbeeld in week 3: 2 minuten rennen - 2 minuten wandelen - 2 minuten rennen...

Na 12 weken, 10% per week erbij

Eigenwijs

Toen ik begon heb ik ook bovenstaand schema gevolgd. Naast mijn gewone trainingen op mijn oude **matrassen** trok ik drie keer per week 's avonds mijn minimalistische schoenen aan en volgde braaf dit schema. Na drie weken vond ik het wel erg langzaam gaan en dacht, ik sla wel een paar weken over in dat schema.

Dat kan **ik** makkelijk, want:

- Ik loop al twaalf jaar hard,
- Ik doe veel heuveltraining in de duinen,
- Ik zal wel sterkere voeten hebben dan de gemiddelde Nederlander.

Dom, dom, dom. Prompt kreeg ik pijn in mijn voorvoet op een plek waar ik nog nooit pijn had en het was geen spierpijn. Ik schrok, want kende de verhalen van mensen die **te snel te veel** willen. Na een week rust ben ik braaf het schema gaan volgen, zonder weken over te slaan.

Probeer echt rustig aan te doen. Te voelen wat je lichaam je vertelt. Pijn betekent dat je iets doet wat je lichaam –nu- niet kan hebben. Eigenwijs zijn is soms een kracht, maar soms kan het je in de weg staan.

Hoofdstuk 3: 10 tips

Wat is de belangrijkste tip die je kunt geven aan iemand die op een minimalistische schoen wil gaan lopen? Die vraag wordt me regelmatig gesteld. Eén tip is te weinig, hieronder heb ik er tien op een rij gezet.

1. Gun je lichaam **de tijd** om te wennen aan de nieuwe manier van hardlopen.

Je lichaam zit fantastisch in elkaar en kan zich heel goed aanpassen aan veranderende omstandigheden. Maar, dit vergt wel tijd. Gemiddeld genomen doe je er wel een jaar over om je lijf, en vooral je voeten, te laten wennen aan die nieuwe manier van hardlopen.

2. Maak je **lijf sterker**

Bij elke stap die je doet tijdens het hardlopen krijgt je lichaam een kracht te verwerken van minimaal 2,5 keer je eigen lichaamsgewicht. Met een sterk lichaam vang je deze klappen makkelijker op.

3. Volg het **beginnersschema** uit hoofdstuk 1 als je net begint met het hardlopen op minimalistische schoenen. Als je het schema bekijkt, denk je misschien. Ja dag! Zo rustig opbouwen vind ik onzin, ik loop al jaren hard. Doe het toch.

4. Doe regelmatig oefeningen om je **voeten sterker** te maken. Als ze net uit “het gips” komen zijn ze zwak. Door oefeningen in combinatie met een rustige opbouw van het hardlopen maak je ze sterker. Oefeningen vind je hier. natuurlijkhardlopen.nl/sterkevoeten

5. Loop af en toe een klein stukje **hard op je blote voeten** over een harde ondergrond. Dit helpt enorm in het perfectioneren van een mooie landing. Zelf doe ik dat over zeer onaangename straatstenen die bij ons in de wijk liggen. Dit zorgt ervoor dat ik een fractie na de landing op mijn voorvoet meteen mijn voet plat neerzet.

6. Loop met een pasfrequentie van minimaal **180 passen per minuut** (lange mensen een paar passen minder). Door een hogere pasfrequentie land je automatisch onder je lichaam, zodat je de impact vermijdt die je met een haklanding hebt. Een goede manier om dit te doen is lopen met een metronoom, of met muziek.

7. Bepaal zelf **je eigen tempo** bij het overstappen naar een natuurlijke looptechniek. De gemene deler is wel dat je een jaar nodig hebt om je voeten sterker te maken en je lichaam te laten wennen, maar door zelf te voelen ontdek je wat voor jou het beste tempo is.

Sommige mensen hebben al sterkere voeten door yoga oefeningen, of door regelmatig touwtje springen. Het verschilt ook of je rustig aan hardloopt (10 km/h) of dat je met een hoger tempo loopt (15 km/h). De impact op je lijf en voeten is dan vele malen groter.

Kortom, voel wat voor jou het juiste tempo is.

8. **Loop** zoveel mogelijk op je blote voeten. Binnenshuis is het sowieso makkelijk om dit te doen, maar in de zomer kan dit ook prima buitenshuis. Je traint hiermee je voeten op een veilige manier zonder de impact van het hardlopen.

9. Volg eens een **clinic** bij een expert op het gebied van een natuurlijke loopstijl, ChiRunning, de Pose Methode. Dit kan een enorme verbetering geven van je looptechniek.

Wat ook helpt is om jezelf van de zijkant te laten **filmen** en dit dan in slow motion terug te kijken. Hoe is je houding? Hoe is je landing? Heb je een ontspannen afzet of gebruik je kracht? Met je telefoon is een filmpje maken kinderspel.

10. Let op **één ding** tegelijk tijdens het lopen, anders word je gek. Als je aan het rennen bent, probeer dan bewust met één ding tegelijk bezig te zijn. Bijvoorbeeld je pasfrequentie, je landing, je houding, je ademhaling. Wissel dit af in een training, en zorg dat je blijft genieten van het lopen.

Hoofdstuk 4: Welke schoen?

Om maar gelijk met de deur in huis te vallen:

De schoen zal het **niet** voor je doen!

Tja, dat is een ander idee dan wat je meekrijgt bij een traditionele hardloopschoen. Die krijgt soms magische eigenschappen toebedeeld die je zouden helpen bij het hardlopen.

Wat doet een minimalistische schoen dan wel?

Simpel, de schoen biedt bescherming voor je voet. Bescherming voor wat je zoal op de ondergrond tegenkomt èn voor het weer. Een mooie spreuk luidt: Schoenen doen voor je voet wat een hoed voor je hoofd doet.

Als je het zo beschrijft dan kun je ook stellen dat als je onderweg nooit iets tegenkomt. Geen last hebt van koude voeten. Je net zo goed op je blote voeten kunt gaan rennen. Precies.

Waar moet je opletten als je schoenen koopt?

Wat zijn de kenmerken van een minimalistische schoen?

De drie belangrijkste: Plat, flexibel en ruimte bij de tenen.

Plat

Geen hoogteverschil tussen de voorvoet en de hiel (ZERO-drop), oftewel met beide voeten plat op de grond.

Stap voor stap naar een natuurlijke loopstijl

Hieronder zie je een afbeelding van een doorgezaagde Merrell Trail Glove, je kunt goed zien dat dit een ZERO-drop schoen is. Voor en achter is de zool even dik.



In tegenstelling tot zijn conventionele broer, die heeft een drop van ongeveer 12 millimeter.



Bij de hiel is de schoen 33 millimeter dik en bij de voorvoet 21 millimeter.

Flexibel



Een flexibele zool en bovenkant die de voet alle mogelijkheid geeft om te bewegen.

Ruimte bij je tenen



Een brede voorkant om je tenen de vrijheid te geven.

Nog meer?

Licht in gewicht

Geen of nauwelijks demping in de zool. Hoe dikker de zool, hoe minder je voelt.

Wil je je hardlooptechniek verbeteren dan lukt dat makkelijker met een dunnere zool omdat je meer voelt.

Je voeten moeten dan wel langzaam aan de belasting wennen en sterker worden.

Wat kies je?

Goed, nu de kenmerken bekend zijn komen we bij de vraag, wat kies je?

Stap 1. Wil je een tenenschoen of een gewone schoen?

Tenenschoenen hebben voor elke teen een apart vakje. Bij een gewone schoen zitten je tenen naast elkaar. Het is aan jou om ze allebei aan je voeten te voelen. Wat voelt voor jou prettig?

Het aanbod gewone schoenen is groter met meer merken en modellen waaruit je kunt kiezen.

Stap 2. Hoeveel zool/demping?

Als je je looptechniek wilt verbeteren dan heb je veel voordeel aan een -bijna- direct contact met de ondergrond. Probeer maar eens om je veters vast te maken met dikke handschoenen aan.

Lastig?

Zo zit het ook met je voeten. Die kunnen voelen en informatie doorgeven.

Die informatie vertelt dan aan je hersenen of je op een juiste manier met je lichaam bezig bent.

Dit wordt *proprioceptie* genoemd.

Hardlopers die beginnen met het lopen op minimalistische schoenen nemen meestal een schoen waar iets meer zool onder zit. Dit geeft hen een veilig gevoel bij het overstappen.

Ik denk dat het te maken heeft met het loslaten van het idee dat een schoen met een dikke zool echt iets voor je doet anders dan alle gevoel weghalen.

Stap 3. De opties

Daarnaast zijn er nog allerlei zaken waar je een keuze in kan maken. Heb je een brede, normale of smalle voet? Wat voor zoolprofiel heeft je voorkeur? Welke kleur wil je hebben? Wat voor materiaal? Waterdicht ja of nee?

Stap 4. Passen en uitproberen

Een schoen moet lekker zitten, zeker als je er veel en lang op wil hardlopen. Ga dus proberen en pas ook andere modellen dan degene die je in eerste instantie in gedachte had. Mogelijk pas je je keuze aan, of je bent meer overtuigd van je eerste keuze.

Hoofdstuk 5: Durf jij het aan?

Wil jij bewust met je hardlooptechniek aan de slag. Wil je met een grotere glimlach en meer gemak je kilometers hardlopen? De volgende vijf stappen zullen je helpen dit te bereiken.

Stap 1. Neem een besluit

Net als bij elk ander avontuur wat je aangaat is het belangrijk om voor jezelf een besluit te nemen dat je het gaat doen. Je zegt tegen jezelf: "Ja, ik ga dit doen". Als je voor jezelf de keuze hebt gemaakt, zul je het makkelijker volhouden bij tegenslag in welke vorm dan ook.

Stap 2. Wat is je doel?

Lichtvoetiger lopen, geen blessures, sneller lopen, meer genieten van het lopen, langere afstanden lopen. Beschrijf voor jezelf wat je uiteindelijk wilt bereiken. Je kunt hierbij ook best een tijdslimiet stellen, alleen ga goed na of dit realistisch is. Je voeten moeten sterker worden en dat kost tijd.

Ik heb er zelf drie maanden over gedaan om een kwartier achter elkaar op minimalistische schoenen te kunnen lopen. Mijn doel was om zonder blessures de overstap te maken, en dat binnen een half jaar.

Stap 3. Hoe pak je het aan?

Welke strategie hanteer je bij het overstappen. Een aantal mogelijkheden zijn bijvoorbeeld;

- Een rustig schema voor beginners volgen naast je gewone hardlooptrainingen die je misschien al doet.
- Eerst een maand lang voetversterkende oefeningen doen, zodat je al sterkere voeten hebt, daarna kun je proberen om enkele kilometers achter elkaar te gaan lopen.
- Tijdens je gewone trainingen op een transitie schoen gaan lopen. Dat is een schoen die tussen een conventionele en minimalistische schoen in zit.

Kortom, welke aanpak past bij jou?

Stap 4. Wanneer doe je het?

Als je weet **hoe** je het gaat doen, is het van belang om te kijken **wanneer** je het gaat doen.

Ik deed mijn gewone looptraining op woensdag, zaterdag en zondag. Op maandag dinsdag en donderdag ben ik het beginners-schema gaan volgen.

Om tien uur 's avonds trok ik mijn minimalistische schoenen aan en vertrok in mijn gewone kleren (echt zweten doe je niet met die paar minuutjes) voor een rondje om de wijk.

Plan het in wanneer het jou past, zet het in je agenda.

Stap 5. Doen!

Je hebt voor jezelf het besluit genomen, je ziet duidelijk voor ogen waar je heen wil, hoe je dit gaat doen, op welke momenten je dit wil doen. Dat is allemaal prachtig, maar tevergeefs zonder:

ACTIE!

Hoofdstuk 6: Meer informatie?

Waar kun je terecht voor meer informatie?

Op internet kun je veel informatie vinden. Daarnaast kun je een training of cursus volgen. Wat ik zelf graag doe is boeken lezen. Hieronder vind je de links naar informatie die ik waardevol vind en waar ik veel aan heb gehad. Er is veel meer te krijgen. Ga er zelf op uit en kijk wat voor jou waardevol is. Geef het ook weer door aan anderen.

Op internet:

<https://posemethod.com/running/>

<http://www.chirunning.com/>

en natuurlijk

natuurlijkhardlopen.nl/informatie

Trainingen:

<http://www.loopblessurevrij.nl/>

<http://www.fysioenzo.nl/pose-running-looptechniek/>

<http://www.natuurlijkhardlopen.nl/clinics/>

Lezen:

De geboren renner – Christopher McDougall

Het duurlooptmisperstand – Klaas Lok

Ik hardloper – Stans van der Poel en Koen de Jong

Verademing – Bram Bakker en Koen de Jong

The Running Revolution – Nicholas Romanov

ChiRunning – Katherine & Danny Dreyer

Barefoot Running Step by step – Ken Bob Saxton

Barefoot Running – Michael Sandler

Ready to Run – Dr. Kelly Starrett

De kracht van ChiRunning – Marion Meesters

The cool impossible – Eric Orton

Nawoord

We hebben dit e-book met zorg samengesteld. Het doel is om je te helpen zodat je makkelijker, sneller, meer, maar vooral met veel plezier kan hardlopen.

Heb je vragen, opmerkingen over of aanvullingen op dit e-book?

Dan horen we dit graag.