

ChiRunning: moeiteloos en blessurevrij hardlopen

- ✓ Efficiënter en gemakkelijker hardlopen
- ✓ Hardlopen zonder blessures
- ✓ Sneller lopen door te ontspannen
- ✓ Pijnvrij lopen zonder spierpijn achteraf

***Bij Hollendstilstaan kan je op verschillende manieren aan de slag.**



ChiRunning is een natuurlijke manier van lopen en een voorloper van trends zoals: natuurlijk hardlopen, natural running, barefoot running en minimalistisch hardlopen.

Met ChiRunning kun je stap voor stap je techniek verbeteren via een uitgebalanceerd programma.

Wat maakt ChiRunning zo bijzonder?

ChiRunning is meer dan alleen een looptechniek. Je leert bij Hollendstilstaan ook hoe je dat voor elkaar kunt krijgen. Hoe?

Door aan de ene kant goed gebruik te maken van je energie en aan de andere kant voor je mentale focus levert het je minder ploeteren en meer ontspanning en plezier op.

Hard lopen door meer ontspanning

Van lijden naar leiden: veel hardlopers werken ontzettend hard en tot hun teleurstelling leidt dat lang niet altijd tot het gewenste resultaat. Sterker nog: de grote belasting voor het lichaam leidt maar al te vaak tot blessures: Dat kan anders!

Waarom zijn de Kenianen zo succesvol? Niet omdat ze sterk zijn maar omdat ze zo lichtvoetig en efficiënt lopen. Ze hebben geen zware spieren nodig. De Keniaanse manier van hardlopen en ChiRunning hebben veel kenmerken gemeen.

ChiRunning richt zich op het verbeteren van de looptechniek met een sterke focus op ontspanning en niet zozeer op kracht. Het is de perfecte techniek voor de middellange en langere afstanden.

Geschikt voor iedereen

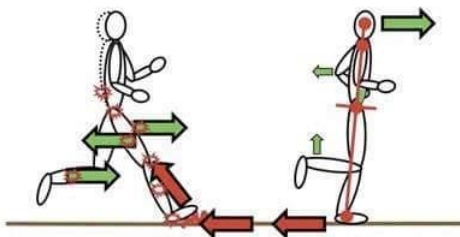
Baanatleten die op spikes hun razendsnelle rondjes maken gebruiken natuurlijk kracht, maar de meeste hardlopers zijn geen baanatleten. Wedstrijdlopers die wedstrijden van meer dan 5 km lopen en de meeste recreanten hebben vaak meer baat bij ontspanning dan bij kracht.

ChiRunning is bij uitstek geschikt voor;



Upright Running

ChiRunning®



- Wedstrijdlopers (middellange en lange aftanden) die hun efficiëntie en daarmee hun wedstrijdresultaten willen verbeteren zonder blessures te krijgen
- Recreanten die ontspannen en blessurevrij hun rondjes op de baan willen lopen
- Recreanten die graag meedoen bij een loopje in de buurt
- Blessuregevoelige hardlopers die het zat zijn telkens weer op de bank te belanden.

ChiRunning is voor iedereen haalbaar. Geduld en toewijding zijn de belangrijkste focussen. Het bezorgt je een Good Feeling in je Life;-)

Verdere uitwerking van de ChiRunning looptechniek

1. De basishouding.



De lichaamshouding is de eerste en aller belangrijkste bouwsteen voor ChiRunning. De kern (en daarmee het bekken) speelt hier een belangrijke rol. Op het plaatje hiernaast zie je wat een goeie basishouding is.

Op dit punt is het belangrijk om ontspanning in de ledematen te voelen: ontspannen schouders, zachte knieën en losse enkels.

Een goeie lichaamshouding is noodzakelijk om de ChiRunning techniek goed te kunnen uitvoeren zodat je er je voordeel mee te doen.

De balans die hierbij ontstaat zorgt voor minder spierbelasting en daarmee minder rug-, schouder-, en nekklachten maar ook heup- en knieblessures.

2. Hellen



Door in deze basishouding iets naar voren te hellen, brengt de loper het lichaamszwaartepunt, het centrum, voor de voeten.

Het is belangrijk dat bij dit hellen de enkels totaal ontspannen zijn, zodat de hiel niet te vroeg van de grond komt.

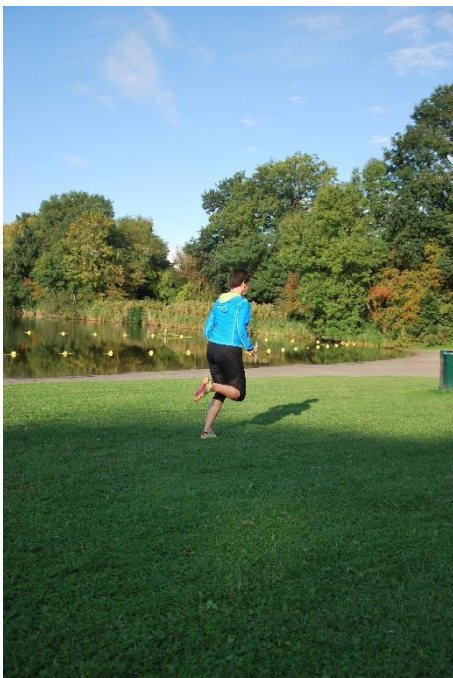
Het hellen is uit energie efficiëntie cruciaal, omdat dit het benutten van de zwaartekracht mogelijk maakt.

Ook voor blessure preventie is het van belang.

Door te hellen landen de voeten niet meer ver voor de loper op de grond, maar zo dicht mogelijk onder het lichaamszwaartepunt.

Daarmee wordt een hiellanding voorkomen. De landing is op de middenvoet, oftewel op de hele voet. De mate van hellen moet passen bij e snelheid die je loopt.

3. Voeten laten opkomen



De voeten komen aan de achterkant vanzelf los van de grond. Het is niet de bedoeling daarbij nog extra druk uit te oefenen.

Vergelijk het met het afhalen van een postzegel van een velletje.

Je zet niet actief af.

Dit scheelt energieverbruik en het zorgt voor minder belasting van de kuit en achillespezen. De voet komt met een cirkel beweging weer net voor het lichaamszwaartepunt op de grond.

De knieën blijven gedurende deze beweging relatief laag.

4. Het gebruik van de armen



De armbeweging is van belang voor ritme en balans.

Ook dit is een beweging die vanuit ontspanning plaatsvindt.

De arm werkt als een slinger: hoe korter de slinger, hoe gemakkelijker (en sneller) hij heen en kan gaan. Daarom is een hoek van 90 graden ideaal.

De armen dienen geen zijwaartse beweging te maken. De armbeweging is losjes, vanuit ontspannen schouders, naar achteren gericht.

Hiermee wordt de voorwaartse helling bevorderd. Goed armgebruik ondersteunt de juiste manier van hardlopen.

5. Pasfrequentie



Bij ChiRunning blijft de pasfrequentie altijd hetzelfde, welk tempo er ook gelopen wordt (uitgezonderd sprinten). Deze pasfrequentie is vrij hoog in vergelijking met bij wat voor veel lopers gebruikelijk is. Daar zijn twee redenen voor:

- Bij een hogere pasfrequentie is het grondcontact relatief kort, waardoor er minder inspanning wordt geleverd van de beenspieren.
- Bij een te lage pasfrequentie bestaat de neiging om lange passen naar voren te nemen. Dit veroorzaakt een hiellanding voor het lichaamsswaartepunt, die een hogere schokbelasting geeft en daarmee een verhoogde kans op knieproblemen, shin splints, enz.

De na te steven pasfrequentie ligt rond 170 – 180 passen per minuut en is onder meer afhankelijk van de beenlengte van de loper. Als stelregel kan gehanteerd worden dat kleinere lopers een wat hogere pasfrequentie zullen hebben dan langere lopers. Toplopers zitten met hun pasfrequentie vaak nog iets hoger. Je pasfrequentie is gekoppeld aan je eigen vaste ritme. We oefenen dit met een metronoom.

6. Paslengte



Als dan de pasfrequentie altijd hetzelfde is, dan is het dus de paslengte die verandert als het tempo verandert.

Hoe harder je loopt, hoe langer de passen.

Dit gebeurt niet door de benen verder naar voren te brengen of door de knieën te heffen.

De voeten landen ook bij een hoger tempo zo dicht mogelijk onder het lichaamszwaartepunt.

De pas opent zich vooral aan de achterkant.

De hielen komen hoger op, de cirkel die de voeten maken wordt groter.

Dit wordt bevorderd door een rotatie van het bekken om de lengteas.

Dit alles gaat gemakkelijk als de heupen, rug en benen voldoende ontspannen zijn.

7. Versnellingen



Het tempo opvoeren gebeurt door met een rechte houding iets meer naar voren te hellen. De buikspieren doen hier het werk en de benen zijn vooral ontspannen.

Door te spelen met de mate van hellen, kan er in verschillende `versnellingen` gelopen worden.

Er zijn globaal 4 versnellingen:

1. Warming up / Cooling down tempo
2. Duurlooptempo, praattempo, aeroob
3. Wedstrijdtempo, tegen de anaerobe drempel
4. Sprinttempo, anaeroob

De mate van hellen en de snelheid die je loopt moeten met elkaar in overeenstemming zijn.

Als je teveel helt voor de snelheid die je loopt moeten de onderbeenspieren hard werken om je overeind te houden. Als je te weinig helt voor de snelheid die je loopt, moet je afzetten met je achterste voet en loop je het risico dat je voorste voet voor je lichaamszwaartepunt gaan landen. Je bent tijdens het lopen altijd op zoek naar de ideale `Window of Balance`.

8. Heuvels



Met ChiRunning kunnen heuvels op een ontspannen manier genomen worden.

Bij geleidelijke heuvels vergt dit slechts een kleine aanpassing in de techniek.

Voor steile heuvels zijn specifieke technieken ontwikkeld. Snelheid is daarbij niet de eerste focus.

ChiRunning richt zich vooral op zo min mogelijk belasting voor je spieren, pezen en gewrichten.

Maar liefhebbers van snelheid hoeven niet te vrezen: door de geoefende Chi Runner kunnen heuvels in een bijzonder rap tempo worden afgedaald!

Holland stilstaan organiseert hiervoor Noordzeekust vervolgdagen.

Tot slot: Basiscomponenten van ChiRunning



- ✓ Een rechte houding (een sterke naald)
- ✓ Niet tegen de krachten van de weg ingaan
- ✓ Gebruik maken van de zwaartekracht door te hellen
- ✓ Een correcte pasfrequentie
- ✓ Voldoende ontspanning in:
- ✓ Schouders, heupen, armen, benen en onderrug
- ✓ Mentale focus

ChiRunning is te leren aan de hand van boeken en beeldmateriaal. Veel mensen hebben liever les van een trainer | instructeur met directe aanwijzingen en feedback.

Bij Hollandstilstaan krijg je van Anneke direct persoonlijke feedback. Er zijn diverse mogelijkheden om lekker aan de slag te gaan met de Chi techniek. Het levert je een fitte levensstijl en een GoodFeelinginJeLife;-) op.

Heb je vragen? Stuur een mailtje naar info@hollandstilstaan.nl of beter nog: bezoek de website www.hollandstilstaan.nl voor meer informatie.

Sportieve Chi Groet; Gecertificeerd Instructor Anneke Koeckhoven