

## Beter lopen

Paarden hebben geen kuiten. Ze hebben wel hele stevige billen. Daarom lopen ze zo hard. Harder dan de meeste mensen. In Wales proberen ze dit jaarlijks uit in de Man Versus Horse race in Llanwrtyd Wells. Meestal winnen de paarden. Juni dit jaar verloor atleet McFarlane met 30 seconden van het winnende paard waarbij hij overigens nog 45 paarden en 300 lopers achter zich liet.

Hoogstwaarschijnlijk heeft de beste man dunne kuiten. Ook voor mensen geldt: hoe dunner de kuit hoe sneller de vaart. Verder is uit onderzoek gebleken dat mannen die kleiner zijn dan gemiddeld sneller zijn, terwijl voor vrouwen het omgekeerde telt. De langere dames zijn sneller. Verder lijken zowel mannen als vrouwen voordeel te hebben van kleinere voeten.

Is er nog hoop voor de kleine loopsters en de lange mannen met maat 45 en dikke kuiten? Jazeker, want andere factoren van belang zijn trainbaar. Zo blijkt dat de lopers die hun armen weinig bewegen in het voordeel zijn, dat de kniebuiging van het been dat achterwaarts zwaait invloed heeft en dat het beperken van onnodige bijbewegingen een verbetering van de snelheid oplevert.

Het goede nieuws voor de beginnende atleet is dat door gewoon regelmatig te gaan rennen die kniebuiging vanzelf beter wordt, de armbeweging zich ook aanpast en de manier van lopen er op vooruit gaat. Mensen zijn gemaakt om te lopen en door regelmatig te trainen verbetert de coördinatie en de spierkracht waardoor dit na een aantal maanden soepeler verloopt.

Veel lopers zijn volmaakt tevreden met hun wekelijkse rondje door het bos of park. Maar heel veel andere lopers vragen zich na verloop van tijd af of het sneller kan, of verder of vaker. Waarom gaat mijn kuit vervelend doen als ik vaker loop en waarom is mijn buurman veel sneller terwijl ik meer train.

Dat is het moment om stil te staan bij looptechniek. Loop ik recht op, hoe is de stand van mijn voeten en wat doe ik eigenlijk met mijn armen als ik ren. Op al deze punten is verbetering trainbaar. Loopscholing bestaat uit een hele reeks van oefeningen die wanneer ze op de juiste manier en regelmatig worden uitgevoerd tot verbetering van de prestatie leidt. Ongeacht het formaat kuit of maat schoen.

En wanneer je dan eens aan de start van een wedstrijd staat moet je niet al te schrikachtig zijn. De topatleet Jesse Owens die in 1936 vier gouden medailles won tijdens de Olympische spelen liep later dat jaar een wedstrijd over 100 meter tegen het paard genaamd Julio McCaw en won. Maar dat kwam omdat het paard schrok van het startpistool verklaarde Jesse Owens.

Feikje Breimer

Wetenschappelijke info afkomstig van [www.sportscientist.com](http://www.sportscientist.com).