

## Hagelslagmechanisme

Je kent het vast wel dat suffe gevoel. Wanneer je iets oppakt dat veel lichter is dan je dacht. Mij overkomt dat vooral bij het ontbijt met het pak hagelslag. Nog wat daas van het slapen pak ik de hagelslag en ik til het met meer vaart omhoog dan nodig; alweer bijna op. Wat dat met rennen te maken heeft?

Het is je brein dat inschattingen maakt en voor de juiste sturing zorgt. Niet bewust, wie denkt er nu na voordat hij of zij de hagelslag pakt? Maar onbewust regelen je hersenen voortdurend de kracht waarmee je iets pakt, het moment waarop je je handen weer ontspant, de richting waar je je armen heen stuurt.

Overigens gebruikt het brein graag de informatie die het via je bewegingen ontvangt. Bij het lopen is de ondergrond waar je op loopt van grote invloed. Zand, hobbelig terrein, asfalt of gras, het beïnvloedt je bewegingen en je brein past de manier van lopen aan. Blijft je voet ergens achter steken dan heeft het brein gelukkig nog de reflexen tot haar beschikking, niet denken maar doen. De struikelreflex is sneller dan jijzelf en met een beetje geluk sta je nog recht overeind.

### hinde

Nadenken over het moment van ontspannen en weer spannen van je benen tijdens het rennen of struikelen is volstrekt onmogelijk. Maar het tijdig spannen van je beenspieren voordat je landt is van grote invloed op je snelheid. Je zou het op het eerste gezicht niet zeggen, maar je benen fungeren als enorme springveren. De energie die je gebruikt om af te zetten sla je op in je spieren, die worden daar een beetje warmer van en de rest komt vrij bij de landing. Als een hinde spring je door de polder. Of niet?

Hoe slapper je spieren bij de landing hoe slapper de springveer hoe minder hinde. Hier komt het brein weer in beeld. Dat brein regelt namelijk het aanspannen van je spieren vlak voor de landing. Hoe preciezer dit gebeurt hoe meer je gebruik maakt van je springveerfunctie.

### hersenkraakers

Je hersenen beoordelen voortdurend de bewegingen die je maakt. Met behulp van de juiste manier van bewegen kun je je hersenen trainen om tijdiger de beenspieren te spannen. Je hersenen sneller laten reageren lukt je door sneller te gaan rennen omdat je je moet aanpassen aan de omgeving.

Zoek hiervoor een stuk vals plat zoals dat in wiewertermen zo mooi heet. Geen steile helling maar een route die heel geleidelijk naar beneden loopt en ren deze helling in een steeds oplopend tempo naar beneden af zonder je paslengte veel groter te maken. Je hersenen zullen voortdurend actief moeten zijn om het spannen tijdig en steeds sneller opeenvolgend uit te voeren. Wanneer je deze oefening regelmatig doet slaan de hersenen de meest economische manier van uitvoeren op en past deze tijdens de besturing toe wanneer we rennen.

Dat ik mijn hagelslag sneller op eet dan mijn hersenen kunnen verwerken dat zet dan wel weer aan het denken...

Feikje Breimer voor ProRun

[www.fastfoot.nl](http://www.fastfoot.nl)

[www.fastfoot.web-log.nl](http://www.fastfoot.web-log.nl)