

Op goede voet

Likdoorns, hamertenen, platvoeten, te breed, te smal. Het stel dat je van moeder natuur gekregen hebt daar moet je het maar mee doen. Ruim 50 botjes, 52 om precies te zijn, dragen je een leven lang overal heen. Als je het ontwerp van een voet heel simpel voorstelt dan is het een springveer. Bij het hardlopen zorgt de veerwerking van de voet dat de kracht uit je landing wordt gebruikt voor je afzet.

Er zijn dwarslopers, voorvoetlopers, haklanders en van alles daar tussen in. Een enkeling rent puur natuur op blote voeten. Maar dat groepje zal waarschijnlijk nooit zo groot worden dat het een bedreiging vormt voor de verkopers van hardloopschoenen. Voor mij zijn verkopers van hardloopschoenen net zo eng als de kapper, de dokter en de tandarts. Je moet je maar aan ze toevertrouwen in de hoop dat ze verstand hebben van hun werk. En als de kapper mis knipt is het resultaat weliswaar pijnlijk, maar de last is vooral psychisch. Met een verkeerde diagnose van je bloeddruk, wortelkanaal of een al of niet scheve landing ben je veel verder van huis. Het duurt namelijk wat langer voor de gevolgen merkbaar zijn en dan is het kwaad al geschied.

Wanneer je op nieuwe schoenen loopt en waar dan ook pijn krijgt doe je er goed aan de eerstvolgende keer op je oude schoenen te lopen. Treedt de pijn dan niet op ga dan terug naar de winkel, er klopt iets niet.

Bij twijfel niet corrigeren. Er zijn schoenen voor zware mensen, lichte types, mannen, vrouwen, proneerders, supineerders en neutrale lopers. Schoenen die je manier van lopen corrigeren, horen dat op een ondersteunende manier te doen. Wanneer je in een volkomen nieuwe loopstand gedwongen wordt is dat vragen om moeilijkheden. Of een schoen die corrigeert terwijl je dit helemaal niet nodig hebt, het komt allemaal voor. Liever een neutrale schoen die goed dempt dan een schoen die onnodig duwt en veert op plekken waar het niet nodig is.

Maar zet ik mijn voeten wel goed neer? Ja, je zet je voeten goed neer! Dat doe je namelijk al heel lang en als je geen pijn hebt zet je je voeten goed neer. Punt. Er zijn wel heel veel verschillen in de manier waarop mensen hun voeten neer zetten en de ene manier is efficiënter dan de andere.

Wie echt de trein moet halen trekt automatisch een sprintje op de tenen. Klein landingsvlak, grote veerkracht; nog net op tijd in de trein. Ongetrainde voeten houden deze manier van rennen niet lang vol. Het vraagt nu eenmaal erg veel van al die botjes en pezen en spieren in de voet om kracht en de spanning waarmee je dan neer komt op te vangen. Top marathonlopers doen dit ruim twee uur lang en gunnen hun lichaam en voeten daarna volkomen rust.

Wie van nature een voorvoetlanding heeft maar niet getraind is krijgt binnen enkele dagen of weken hardlooptraining pijn in de voeten of de kuiten. Daar kun je twee dingen aan doen, de trainingsopbouw halveren en heel voorzichtig uitbreiden of proberen wat meer op de hak te landen. Vraag of iemand foto's maakt van je manier van lopen of misschien wil er een keer iemand met een videocamera met je looptraining mee. Bekijk de beelden van de landing. Komt de voorkant van de voet als eerste op de grond dan ben je een voorvoetlander, maar ook middenvoet komt voor. Het meest gebruikelijk is de landing op de hak.

Nogmaals, er is geen verkeerde manier. Zo zet de ene loper de voeten recht naar voren, de ander meer opzij. De eerste is in het voordeel op asfalt, de tweede komt in de duinen beter vooruit. Waarbij in de duinen brede voeten eveneens een uitkomst zijn. Hoe je ze ook neerzet, je voeten leveren voortdurend informatie aan je brein over de ondergrond. Is het hobbelig, glad, hard of zacht, je lichaam verwerkt deze informatie razendsnel en past zich aan. Loop maar eens een stukje door mul zand en vervolgens direct door op een harde ondergrond. Je veert ineens wat krachtiger.

Tja, en dan trek je thuis die schoenen uit...Weet je dat iedere voet 125.000 zweetporiën heeft?

Vindt je het gek?

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.web-log.nl