

Paardenkracht

Door Feikje Breimer

Eén van mijn collega's had een treffende gelijkenis met het edele dier. Een hoog voorhoofd, lange gele tanden en een volle paardenstaart. Weliswaar droeg zij haar staart aanmerkelijk hoger, maar toch. Tot mijn schrik lees ik dat ook ik een sprekende gelijkenis vertoon met het paard, net als jij trouwens...

Een menigte wetenschappers heeft zich gebogen over de genenpuzzel van de merrie Twilight die bestaat uit 2,7 miljard stukjes. De helft van die stukjes delen wij als mensen met het paard. En hoewel algemeen bekend is dat bazen op hun honden gaan lijken hebben we met deze viervoeters hooguit 30% gemeenschappelijk. Zolang het dan de adem maar niet is ben ik tevreden.

Zo ziek als...

De onderzoekers zijn vooral in de gemeenschappelijke ziektes geïnteresseerd. Nachtblindheid bijvoorbeeld. Iets dat voor alle hardlopers onder ons tamelijk lastig is bij het rennen in het donker. Bij paarden komen ruim 90 erfelijke ziektes voor die zich ook bij mensen voordoen. Door de betrokken genen op te sporen hopen de wetenschappers een bijdrage te leveren aan de zoektocht naar genezing.

Voorvoetlanders

Als het op voortbeweging aankomt wil ik overigens best lijken op een paard. Een beetje paard haalt in galop de 50 kilometer per uur, met uitschieters naar 75 kilometer per uur bij de topsprinters. Onze menselijke topsprinter, Usain Bolt, haalt gemiddeld 36 kilometer per uur op de 100 meter.

Waarbij de heer Bolt overigens net als het paard op zijn voorvoeten land. Weliswaar gebruikt hij daarbij maar twee voeten en zwaait hij bij de finish vrolijk met zijn beide andere ledematen. Geen paard doet hem dat na. Snelle lopers lopen op hun tenen, en wij hardlopers hebben de pech dat wij geen hoefjes hebben. Wij moeten het doen met Nike, Asics en Saucony.

Loopsprongen

Een goede loopscholingsoefening voor mensen is de loopsprong. Waarbij de uitvoering gekopieerd mag worden van een springend paard. Niet wat het aantal benen betreft, maar wel de houding van de knie. Een paard springt met de twee voorste benen tegelijkertijd en trekt daarbij de knieën hoog op. Gebruik lage hindernissen om dit na te doen of spring over plassen en boomtakken. Trek bij de sprong je been met een puntige knie hoog vooruit. Wie deze oefening regelmatig doet verbetert de loopstijl en zal er iets sneller van worden.

Raspaard

Je hoeft geen wetenschapper te zijn om de ontdekking te doen dat er nogal veel verschil is tussen paarden onderling. Vergelijk een Belgisch trekpaard maar eens met een volbloed Arabier. Er zijn maar liefst een miljoen onderling genetische verschillen tussen paardenrassen.

En hoewel ik de helft van mijn genen deel met de bloedsnelle Arabieren snap ik heus wel dat ik nooit een toploper zal worden. Ik ben in Gelderland geboren en ik heb de beschrijving van dat ras er eens bijgezocht. Een Gelders paard beschikt over een rijke voorhand, voldoende bot en massa en imponerende vierkante gangen met veel kracht vanuit de achterhand. Nou ja.

Ik zal verder niet uitweiden over mijn hinnikende lach...

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.web-log.nl