

Silly Walks

Lammetjes doen het in de wei, veulens ook. En kinderen op het schoolplein. Looptechniek oefenen. Ze huppelen, springen, maken rare sprongen, veren op en rennen een stuk. Zomaar. Ik heb schapen en paarden hun kinderen op dat punt nooit zien terecht wijzen. Maar menig mens wijst zijn jong terecht. 'Niet rennen!' En zo verdwijnt langzaam maar zeker het speelse loopplezier.

Voor een kind staat rennen niet los van huppelen en springen en dansspasjes tussendoor. Zonder erg trainen ze zo hun vaardigheden in wendbaarheid, sprongkracht en snelheid.

Bij volwassenen noemen we dat loopscholing en doen we dat in rijtjes tussen pionnen. Trainers noemen het skipping, tripling en gestrekte benenloop. Een enkeling neemt de moeite de trainer te vragen naar het nut van al gespring en gedoe. Het lijkt net het minsterie van Silly Walks van John Cleese. Ze kwamen toch om te rennen?

Natuurlijk kun je rennen zonder loopscholing. Iedereen die ooit weer is begonnen met rennen na jaren op de bank heeft ervaren wat training doet. Elke inspanning heeft zin en de volgende keer ren je weer een stukje verder. Loopscholing werkt op dezelfde manier, maar richt zich op onderdelen uit de gehele loopbeweging. Iedere loper komt vooruit de één soepel en schijnbaar gewichtloos, de ander zwaait meer met het lichaam houdt de voeten slapper of hangt voorover en verliest daarmee kostbare energie.

Vrijwel iedere beginnende loper doet dit in meer of mindere mate. Het goede nieuws is dat door simpelweg regelmatig te blijven lopen niet alleen het uithoudingsvermogen verbetert maar ook de coördinatie en de kracht. Gerichte loopscholing ondersteunt deze ontwikkeling en kan helpen de ergste energievreters te verminderen. Rechttop lopen activeert het gebruik van de buikspieren, de gestrekte benenloop oefent dit. Een stuk touwtjespringen verbetert de stabiliteit en huppelen traint de sprongkracht.

Lammetjes springen in de lente als stuiterballetjes door de wei en demonstreren daarmee de elastische werking van spieren. Wij kunnen huppelen en gebruiken dan merkbaar de elastische werking van onze spieren. Veel van onze spieren gedragen zich als grote elastieken. Zo rekken de kuiten en hamstrings op bij het neerkomen en bij de afzet komt de daarbij opgeslagen energie vrij. Vergelijk het maar met het elastiekje dat je kunt oprekken en daarna wegschieten. Het gebruiken van deze elastische kracht heet reactiviteit. Oefeningen als een teensteksprong of het springen over lage hindernissen verbeteren deze reactiviteit.

Goed om aan te denken wanneer je van je trainer weer eens allerlei oefeningen moet doen waar John Cleese nog wat van kan leren. En zonder trainer? Gebruik de natuur en gedraag je als een kind. Maak sprongen over plassen, probeer al springend de takken boven je hoofd te raken, zig zag tussen paaltjes door en ren de trap op.

Je kunt je natuurlijk ook inschrijven voor de clinic over loopscholing. Of je nou goed bent of nog wat onwennig het is in ieder geval heel goed voor de lachspieren.

Feikje Breimer