

## Waarom honden sneller bochten rennen

Ben je je vaste looprondje wel eens zat. Ga dan kort door de bocht. Waarom honden sneller bochten rennen dan mensen. En waarom mensen sneller worden van bochten.

Heb je een hond dan stel je vroeg of laat de vraag, hoe oud zou hij zijn in mensenjaren? Vroeger werd mij verteld dat je zijn leeftijd maal zeven moest nemen. Maar zoals zoveel wetenschap na verloop van tijd achterhaald is blijkt ook deze rekensom niet meer op te gaan. Bij de dierenarts hangt een levensgrote poster waaruit blijkt dat mijn hond Bommel van 10 jaar oud volgend jaar de pensioengerechtigde leeftijd haalt. Hij zal dan 65 worden. Uit dezelfde poster blijkt dat een hond die dubbel zo veel weegt dan al 85 jaar is. Zulke posters zie je nu nooit bij de huisarts. Hoewel...bij zowel de dierenarts als de huisarts liggen folders over vlooiën. Dat dan weer wel.

De Britten staan bekend om hun liefde voor dieren. Maar ik denk dat het vooral liefde voor geld is waardoor er zoveel hondenraces worden gehouden. Ook de races bieden een bron van inspiratie voor vergelijkende studie. Een Britse onderzoeker die zowel honden als mensen rondjes zag rennen heeft zich verdiept in het bochtenwerk. Hij kwam tot de verrassende ontdekking dat honden in bochten net zo snel rennen als rechtdoor, maar mensen niet. Mensen kunnen dat niet vanwege de aandrijving. Met één been zetten ze zich af en moeten dan ook nog in die bocht in evenwicht blijven. Daar zijn ze vervolgens zo druk mee dat de snelheid afneemt.

Honden zetten met twee benen tegelijk af wanneer ze rennen en kennen daardoor dit evenwichtsprobleem niet. Honden blijken zodoende heel andere hardloopplessures op te lopen dan mensen...

Het voordeel van het evenwichtsprobleem is de corrigerende werking op je looptechniek. Bochtjes lopen verbetert je looptechniek! Aan een flauwe bocht heb je niet veel, maar probeer het maar eens uit tijdens je wekelijks rondje. Neem een wat scherper bocht met zoveel vaart dat je tegen de zwaartekracht in moet hangen. Je lichaam zal automatisch de loophouding aannemen die het meest efficiënt is. Het bekken, je buikspieren, je rug en je armen werken samen om je in die bocht overeind te houden. Regelmatig op deze manier bochtjes lopen verbeterd op den duur je gehele loophouding. Zo hou je energie over om verder te rennen, of harder.

Dat laatste is in mijn geval overigens niet altijd meer van toepassing. Bommel reageert nog steeds verheugd wanneer ik mijn loopschoenen aantrek. Vaak mag hij dan mee naar buiten. Vijf jaar geleden kon hij na een duurloop van 20 kilometer voor de lol nog een sprintje trekken richting een paar konijnen. Inmiddels heeft hij grijze haren op zijn snuit en komt hij in een sukkeldrafje achter mij aan, verder dan 10 kilometer wil hij niet meer rennen. De bochten snijdt hij af.

Feikje Breimer voor ProRun

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

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