



Looptrainers oefenen met blootsvoets rennen tijdens de jaarlijkse looptrainersdag van de Atletiekunie in Nijmegen. Op bovenstaande foto diverse zogeheten barefoot-style-schoenen. Die hebben alleen

een zooltje om de huid van de lopers te beschermen.

Foto's Marcel van den Bergh / de Volkskrant

Blootsvoets hardlopen, de terugkeer van een verwaarloosd oerinstinct

De mens is gemaakt om zonder schoenen te rennen, denken de liefhebbers van blootsvoets rennen. Mogelijk helpt het beter tegen blessures dan dikke rubberen zolen.

Van onze verslaggever **Mark van Driel**

NIJMEGEN 'Trek nu de schoenen maar uit', zegt Jacky Ledeboer tegen twintig hardlooptrainers die zich in Nijmegen hebben verzameld op een tennisbaan. Ze geven zonder morren gehoor aan het ongewone verzoek. Zij zijn nieuwsgierig naar de trend als een wervelwind door de atletiek trekt: blootsvoets hardlopen.

Veel van de looptrainers weten uit ervaring dat dure merkschoenen met dikke zolen het ontstaan van blessures nauwelijks voorkomen, ondanks de suggesties en beloften van de fabrikanten. De schoenen worden al meer dan veertig jaar door miljoenen recreanten gebruikt, maar blessures blijven een terugkerend probleem.

Dat verwondert de liefhebbers van blootsvoets hardlopen niet. Zij vermoeden dat de blessures juist worden veroorzaakt door de schoenen die worden geacht ze te voorkomen. De dikke zolen maken een natuurlijke manier van lopen onmogelijk. Ledeboer: 'Het is als pianospelen met bokshandschoenen aan.'

Hiel en voorvoet: dat zijn de kernbegrippen in de discussies over de beste manier van joggen. Verreweg de meeste recreanten landen tijdens

het hardlopen met schoenen op hun hiel. Peuters, arme Afrikanen en mogelijk ook oermensen (volgens Harvard-hoogleraar Daniel Lieberman) geven en gaven vrijwel altijd de voorkeur aan landen op de voorvoet, omdat zij geen schoenen gebruik(t)en.

De menselijke voet is gemaakt voor de voorvoetlanding, meent Lieberman. De veerkrachtige voetboog en achillespees kunnen de klappen verwerken. Volgens zijn theorie heeft het blootsvoets hardlopen de voorouders van de moderne mens zelfs evolutionair voordeel opgeleverd. De mogelijkheid om lange afstanden te kunnen rennen maakte het jagen en verzamelen makkelijker. Het beperken van blessures was van levensbelang.

De hiellanding is pas mogelijk geworden door schoenen. Op blote voeten is het pijnlijk. Vrijwel iedereen

die zijn schoenen uittrekt, probeert onbewust meer te landen op zijn tenen of voorvoet. Maar de voorvoetlanding mag dan natuurlijker zijn, uit het onderzoek van Lieberman naar de hardlooptijl van Amerika-

Dikke schoenzolen? Als pianospelen met bokshandschoenen

nen en Afrikanen bleek dat het niet eenvoudig is om van de hiel over te schakelen naar de voorvoet.

Ook Ledeboer waarschuwt haar cursisten voor te hoge verwachtingen. Zij is fysiotherapeute en sinds vorig jaar officieus Nederlands kampioen *barefoot running*. 'Als je nooit

een half uur op blote voeten wandelt, denk dan niet dat je meteen een half uur op blote voeten kunt hardlopen. Door jarenlang schoenen te dragen, hebben wij leren hardlopen in de wandelmodus. Het kost tijd om die gewoonte af te leren.'

Hardlopen op blote voeten vergt een lichte, snellere tred met kleine passen. Volgens Ledeboer is de zogeheten Pose-methode daarvoor bij uitstek geschikt. Die is veertig jaar geleden ontwikkeld door de Russische bewegingswetenschapper Nicholas Romanov. Jarenlang werd de man verguisd om zijn ideeën, maar inmiddels slaan zijn gedachten wereldwijd aan. Hij heeft gewerkt als adviseur van Amerikaanse en Britse atleten en triatleten.

Een van zijn Nederlandse aanhangers is Ruben Jongkind, die van Johan Cruijff een belangrijke rol heeft

gekregen in de jeugdopleiding van Ajax. Jongkind is ook de trainer van topatleet Bram Som.

Op de tennisbaan in Nijmegen probeert Ledeboer haar cursisten via allerlei oefeningen te laten ervaren hoe lichaamshouding en pasfrequentie van invloed zijn op de voetlanding. Minimaal drie passen per seconde is het devies. Door de kleinere, lichtere tred wordt de natuurlijke veerkracht van de voet gebruikt. De energie verdwijnt niet in de grond door een te lang contact.

Het lichaam moet licht naar voren hellen. Voeten, heupen en schouders moeten op een lijn worden gebracht, op het punt van voorover vallen. Dan is het een kwestie van het lichaamszwaartepunt zijn werk laten doen: de benen bewegen om te voorkomen dat het lichaam werkelijk voorover valt. De voeten moeten steeds onder

het lichaam worden geplaatst, niet ervoor. Dat resulteert in rennen op de voorvoet.

Peuters die net leren rennen op blote voeten doen dat volgens Ledeboer instinctief perfect.

Ledeboer waarschuwt dat de looptrainers minimaal drie maanden nodig zullen hebben om de techniek onder de knie te krijgen. Of ze dat geduld hebben is onduidelijk. Maar het neemt niet weg dat de cursus aansluit bij een behoefte, of misschien zelfs een rage.

Blootsvoets lopen spreekt tot de verbeelding sinds de bestseller *Born to Run* uit 2009, van de Amerikaan Chris McDougall. Het boek gaat over Mexicaans-Indiaanse ultralopers die tientallen kilometers afleggen op primitieve sandalen zonder geblesseerd te raken.

In Nederland worden meerdere

blootsvoetscursussen aangeboden. Ook lichtgewicht hardloopschoenen zijn bezig aan een opmars. Zij hebben geen dikke zool, maar bieden wel bescherming tegen pijnlijke oneffenheden in het wegdek.

De *New York Times* schatte de wereldwijde handel in deze zogeheten *barefoot-style-producten* onlangs op 1,7 miljard dollar per jaar. Multinationals als Puma hebben de markt ook ontdekt en gaan de concurrentie aan met gespecialiseerde producenten als Vibram en Inov-8.

Ledeboer is ervan overtuigd dat hardlopen nooit meer hetzelfde zal zijn voor mensen die afscheid durven te nemen van hun dikke schoenzolen. Na zes jaar blootsvoets te hebben gelopen, of op minieme zooltjes, droeg ze onlangs weer eens traditionele schoenen. 'Het was alsof ik op klompen liep.'