

Natural Running.....waar of niet waar?

Natural Running ofwel natuurlijk lopen voorkomt blessures?

Het blessurepreventieve effect van Natural Running is het gevolg van verandering in belasting op het lichaam door een verandering in looptechniek



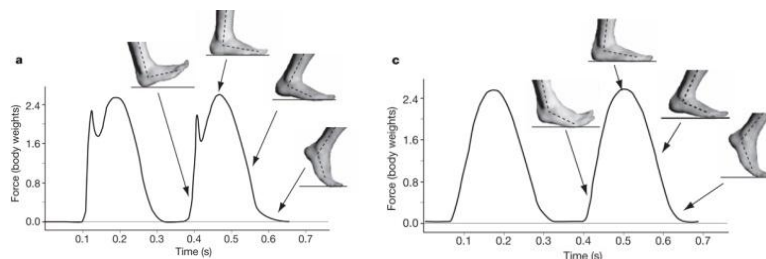
“how one runs probably is more important than what is on one’s feet, but what is on one’s feet may affect how one runs”, Lieberman (2012).

Voordelen van Natural Running:

- Toename in loopeffectiviteit, voetlanding dicht bij het lichaam
- Vermindering van impactkrachten op spieren, pezen en gewrichten
- Toegenomen voet proprioceptie en voetkracht (bij barefoot techniek)

Proprioceptie is het systeem waardoor men zich bewust wordt van de standen van en standsverandering en van het eigen lichaam

Bij hardlopen is sprake van grondreactiekracht. De grondreactiekracht bij haklanding is vele malen groter dan bij midvoetlanding. Het blessurerisico is daardoor vele malen groter bij hardlopen met haklanding dan bij midvoetlanding.



Vergelijk de grondreactiekracht bij haklanding en de grondreactiekracht bij midvoetlanding.

Natural Running

- Natural running lijkt positieve effecten te hebben op het voorkomen van blessures door een afname in grondreactiekracht.
- Nog onvoldoende wetenschappelijke evidentie

Er ontbreekt tot nu toe wetenschappelijk bewijs wat uitwijst dat deze techniek de beste looptechniek is of zal kunnen zijn. De techniek van Natural Running is een looptechniek die afhankelijk is van diverse persoonlijke factoren maar de effecten zijn zoals gezegd veel belovend en hebben positieve effecten op blessurepreventie.

- Voor de praktijk:

- Persoonsafhankelijk

- Key Adaptive Variables

Snelheid (m/s) = pasfrequentie x paslengte afhankelijk van voetplaatsing en hellingshoek

- Milde dosering wil zeggen een gedoseerde opbouw en bewustwording

- Externe focus van attentie en zelfmanagement

Risico's van Natural Running

- Blessurerisico's bij Natural running technieken:

- Spierblessures in de kuit

- Achilles tendinitis

- Metatarsale stress fracturen

Vandaar een bewuste en gedoseerde opbouw in training van deze techniek.



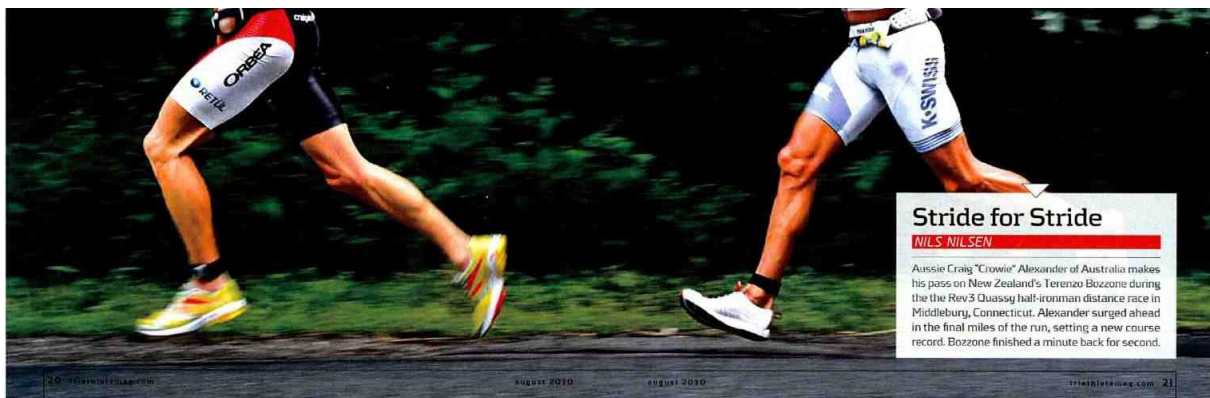
Wat betekent dat voor de praktijk?

- "toomuch, too quick, too soon"

- Remedie: milde voorvoet-landingsvariant ('midvoet cq. hele voet')

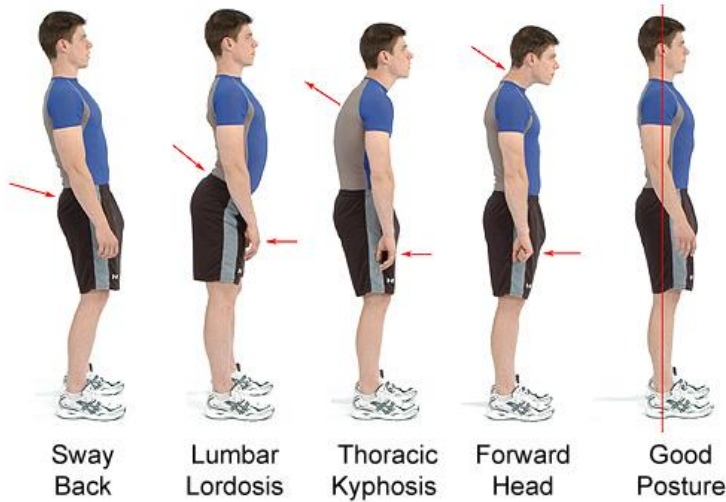
met gedoseerde trainingsopbouw over tijd

- Symptomen van overbelasting. Bij verandering van techniek liggen blessures op de loer.



Midvoetlanding versus haklanding. Bij midvoetlanding landt de voet onder het lichaam wat inhoudt: blessurevermindering. Bij haklanding is de landing vóór het lichaam waardoor het blessurerisico groot is.

Hoe sta je erbij? Let op je houding!



Alle grote gewrichten op één lijn:
Hoofd – schouder – heup – knie – enkel
Ofwel; uitlijning van gewrichten.

barefoot



shoes



Uitlijning gewrichten
Bekken stabiel
Lopen vanuit helling
Landing dichtbij lichaam

Schouder achter heupen
Rechttop
Landing ver voor het lichaam

Natural Running houdt in dat de atleet loopt met een pasfrequentie van 180 passen per minuut. De hellingshoek van het lichaam bepaalt de snelheid. De pasfrequentie blijft 180 passen per minuut op iedere loopsnelheid.