

## Lopen ze dan altijd op blote voeten?

Advertorial Merrel - 29 juli 2011

Barefootrunning (hardlopen op blote voeten) krijgt steeds meer navolging. Lopers die hiervoor kiezen willen in de regel nooit meer terug naar de traditionele hardloepschoen.



### Lopen ze dan altijd op blote voeten?

Nee, de meeste barefoot lopers gebruiken zogenaamde Barefootschoenen om de voet te beschermen tegen glas, stenen etc. Goede barefootschoenen zijn zodanig ontworpen dat zij niet alleen bescherming bieden maar vooral ook de sensatie en voordelen van het lopen op blote voeten laat ervaren.

### Wat zijn de voordelen van het lopen op Barefootschoenen?

Het lopen op Barefoot schoenen versterkt de spieren in de voet en in de benen.

Door de minimalistische zool voel je goed de ondergrond onder je voeten waardoor je echt verbonden bent met het terrein waarop je loopt.

Het lopen op Barefoot schoenen geeft je een positieve beleving. Alle oneffenheden in het terrein stimuleren de receptoren in de voet. In de voet zitten vele zenuwen die in direct contact staan met organen en met de hersenen. Informatie van de voet wordt snel doorgespeeld naar de hersenen en draagt bij aan versnellen van reflexen. De zenuwen worden door het lopen op Barefoot schoenen actief geprikkeld. De zenuwen geven signalen door waarop de rest van ons lichaam zich gaat aanpassen. Daarnaast krijgt de voet zijn oorspronkelijke voet functie weer terug. Naast dat de voet sterker wordt, zal deze ook weer flexibeler worden omdat de voet weer zijn volledige bewegingsvrijheid krijgt. Tevens stimuleert het lopen op Barefoot schoen de natuurlijke demping van het lichaam en zorgt voor een lichtvoetige pas.



### Natuurlijke houding

Door het hardlopen op barefoot wordt de hiel landing vervangen voor een mid/voorvoet landing. Hierdoor wordt de impact/kracht op pezen, spieren en botten verlaagd, wat de kans op blessures vermindert en herstel bevorderend werkt. Het lichaam is beter uitgelijnd en men gaat lichtvoetiger en efficiënter lopen. Doordat de Barefoot schoen extreem licht zijn neem je ook bij iedere pas minder gewicht mee. Dit schilt aanzienlijk in je energie verbruik.

Bij elke pas moet je minimaal 2 tot 3 keer je lichaamsgewicht opvangen.

Het lichaam is prima in staat om de uitwerking van de landing op te vangen.

Houding, spieren en pezen zorgen voor een natuurlijke demping. De landing op de voorvoet / mid voet zorgt ook voor een lagere impact dan bij een hiel landing.

Ga maar eens bijvoorbeeld op je blote hakken staan. Spring omhoog en land op je hakken. De impact van de landing voel je tot in je kaken. Terwijl als je op je voorvoet omhoog spring en op je voorvoet land je zult merken dat de impact minimaal is en deze volledig wordt geabsorbeerd door je benen.



### Bewuster lopen

Op Barefoot schoenen ben je bewuster van je manier van lopen en daardoor ga je op zoek naar een vorm van lopen die minder belastend is. Een feit is dat blootvoets lopen leidt tot een evenwichtiger krachtenverdeling op het lichaam. Als gevolg hiervan gaat het lichaam zich breder ontwikkelen en aanpassen en neemt de kans op overbelasting af. Door de natuurlijke demping wordt de landing zachter en wordt de knie ontlast. Knieklachten komen hierdoor ook minder vaak voor. En op Barefoot schoenen kun je in principe niet door je enkels gaan, want je staat heel dicht op de grond.



### FAQ:

*Is Barefoot running mogelijk voor iedereen?*

"Ja, als je op blote voeten kan lopen in huis, dan kun je dat ook buiten doen en van daaruit rustig opbouwen naar hardlopen op Barefoot schoenen. Het belangrijkste is dat je luistert naar je lichaam en geen onbezonnen dingen doet." Verder is het uiteraard belangrijk dat je in een normale goede lichamelijke conditie bent.

*Geldt dit ook voor mensen met overgewicht of die proneren?*

"Ja, maar ook hier is het van belang goed naar je lichaam te luisteren. Het voordeel van Barefoot running is dat je voet dichterbij de grond is, waardoor pronatie automatisch wordt tegen gegaan."

*Kun je er ook lange afstanden mee lopen, zonder blessures te krijgen?*

"Ja, dat kan prima. Je moet wel lopen met je gevoel en de duur voorzichtig opbouwen. Je techniek moet goed zijn, maar dat is iets wat je gemakkelijk kunt leren."