

ChiWalk-Run

voor Hardlopers en Wandelaars

Best of Both Worlds!

Originele blog ©Katherine Dreyer: <https://www.chirunning.com/blog/chiwalk-run-for-runners-and-walkers/>
vertaling: ©Henk Hiemstra 2019

ChiRunning helpt je om de impact op je botten, pezen en spieren te verlagen, overbelasting klachten te minimaliseren en laat je sneller, moeitelozer en veiliger hardlopen. Echter de noodzaak tot wandelen verdwijnt niet! Alle hardlopers kunnen baat hebben van ChiWalking. Sterker nog, alle hardlopers hebben ChiWalking nodig om betere hardlopers te worden.

Ook wandelaars hebben het nodig de impact verlagen en hun manier van bewegen te verbeteren. Wandelen is cruciaal voor al onze bewegingspatronen. De wandel-snelheid wordt gezien als het 6de kenmerk van vitaliteit dor het National Institute of Health.

*“Walking speed (WS) is a valid, reliable, and sensitive measure appropriate for assessing and monitoring functional status and overall health in a wide range of populations. These capabilities have led to its designation as the sixth vital sign” **

ChiWalk-Run zorgt voor een vloeiende overgang tussen wandelen en hardlopen en is een aanvulling op je dagelijkse levens-vaardigheden. Alhoewel de basis hetzelfde is, hebben ChiWalking en ChiRunning een aantal apart te onderscheiden onderdelen waar iedereen voordeel bij kan hebben.

ChiWalk-Run voor Wandelaars

Als wandelaar hoef je hardlopen niet aan je repertoire toe te voegen maar er zijn een aantal redenen waarom je het best eens kan proberen.

1. Een beetje Chirunning toevoegen aan je wandelingen **verhoogt je cardiale conditie, je hartfunctie, significant.**
2. Wandel je al met ChiWalking techniek, dan is de basis voor hardlopen al gelegd: goede houding, leiden met je bovenlichaam, arm beweging, bewegen vanuit je Dantien, optillen van je voeten in plaats van kracht zetten. **Vanuit ChiWalking overgaan naar hardlopen in een rustig tempo is een eitje.**
3. Hardlopen toevoegen aan je wandelingen **helpt je meer calorieën te verbranden.**
4. **ChiRunning is makkelijker dan je denkt** en laat je ervaren dat je meer kan dan je denkt.
5. Je weet nooit wanneer je nog eens wilt of misschien wel moet rennen. Dan is het fijn om te weten dat je het kunt.

ChiWalk-Run voor Hardlopers

1. **Met ChiWalk-run moeiteloos weer opnieuw beginnen met hardlopen.** Of je nu een beginner of een herintreder na een blessure bent, bouw rustig en veilig je cardio- en spier conditie weer op met ChiWalk-Run. Het geeft je weer zelfvertrouwen in dat je het kunt.
2. **Je kunt overal en altijd oefenen met ChiVaardigheden:** als je wandelt naar de koffie automaat, boodschappen doet, op het station etc. Hoe meer je oefent tijdens dagelijkse wandelingen, hoe beter je hardlopen zal gaan.
3. **Makkelijker wisselen van tempo tijdens events.** De meeste lopers verliezen hun techniek als ze stoppen en weer beginnen. Bijvoorbeeld bij de pauzes bij drinkposten is de overgang van wandelen naar hardlopen belangrijk zodat de Chi kan blijven stromen, je houding en uitlijning vast te houden en ontspannen, lichtvoetig te blijven lopen. De ChiWalk-Run overgang is vloeiend, mindful en niet belastend voor je lichaam.

4. **ChiWalk-Run is voor alle afstanden**, of het nu je eerste kilometer is of een hele marathon, het kan allemaal.
5. **Weer beginnen na een blessure met ChiWalk-Run.** Als je herstellende bent van een blessure of een ziekteperiode, met ChiWalk-Run bouw je weer je basis conditie en kracht op die je nodig hebt voor herstel, zonder terugval.
6. **Je bent opgewassen tegen slecht weer en lastig terrein.** Gebruik ChiWalk-Run om jezelf een pauze te gunnen tijdens slecht weer (sneeuw, ijzel, storm, etc) en ondergronden (rotsig, heuvelachtig, steil etc).
7. **Gemakkelijk overgaan op nieuwe en/of minimalistischere schoenen** met behoud van de afstand die je al loopt, door ChiWalk-Run intervallen toe te voegen aan je trainingen.
8. **Verbeter je techniek met ChiWalking.** Veel basis technieken komen tijdens ChiWalking voorbij. Sommige onderdelen zijn makkelijker aan te leren op een lagere snelheid zoals bewegen vanuit je dantien, "postzegelen", de armbeweging. De snelheid van het hardlopen kan foutjes in de techniek maskeren. Door te vertragen naar ChiWalking voel je waar je techniek wat aandacht vraagt.
9. **Daag jezelf uit met ChiWalking.** Het kan lastiger zijn ChiWalking aan te leren dan ChiRunning; maar als je de techniek van ChiWalking echt beheerst wordt je een veel betere hardloper.
10. **Geniet van de omgeving tijdens ChiWalk-Run.** Niet elke training hoeft super snel te zijn. Het is vaak heerlijk om een beetje te vertragen en te genieten van de omgeving, de geur van de rozen.
11. **Vergroot je afstanden met ChiWalk-Run.** Toevoegen van ChiWalk-Run aan je afstanden helpt om overbelasting blessures te voorkomen. Loop bijvoorbeeld 3 km hard en wandel dan nog 2 km.
12. **Blijf hardlopen tot op hogere leeftijd met ChiWalk-Run, Healthy Aging.** Je hoeft niet te stoppen met hardlopen als je ouder wordt. Geef je lichaam een pauze als die daar aan toe is.
13. Houd je Hardloop-Ego onder de duim. Hardlopen lijkt meer gewaardeerd, meer status op te leveren dan wandelen. Maar wandelen wordt onderschat, ondergewaardeerd, is de onbezongen held van fitness. **ChiWalk-Run combineert het beste van twee werelden!**

Werk aan de vaardigheden van ChiRunning en ChiWalking voor een levenslange mindful fitheid ongeacht de omstandigheden. Hoe meer je ChiRunning en ChiWalking vaardigheden oefent, hoe meer vertrouwen je ontwikkelt om te kunnen omgaan met dat wat op je pad komt.

*<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20039582>