




RUNNING IN VIBRAM FIVEFINGERS®:

A Step-By-Step Guide.



← OUR FOUNDER,
VITALE BRAMANI

vibram®

I. WAAROM SCHRIJVEN WIJ DEZE HANDLEIDING?

Vibram® is al meer dan 75 jaar een vertrouwde naam op het gebied van sportieve prestaties en innovaties. **De oprichter, Vitale Bramani**, woonde in Milaan en ontwikkelde de eerste rubberen zool voor een bergbeklimmerschoen. Zijn uitvinding heeft de manier waarop mensen zich over de aarde voortbewegen voorgoed veranderd.

Als ervaren berggids en alpinist in de Italiaanse Alpen begreep Vitale als geen ander hoe belangrijk veiligheid is. Hij beseftte dat goede rubberen zolen van levensbelang konden zijn.

Een prachtig succesverhaal volgde. Vele jaren research en de productie van miljoenen zolen voor de allerbeste schoenen in de branche brachten Vibram® naar de volgende mijlpaal. **In 2001 begon Vibram® in het Creative Lab in Milaan** met onderzoek en tests voor een uniek nieuw concept. De uitkomst was opnieuw een baanbrekende innovatie: een zool en schoen waarmee de voet op natuurlijke wijze kon werken en bewegen, alsof je op blote voeten loopt.

Vibram FiveFingers® zag het levenslicht in 2006.

Vibram FiveFingers® staat haaks op het paradigma van conventionele schoenen. De voeten hebben alle vrijheid zich te krommen en te strekken op de dunne, soepele zolen. Er zitten vijf afzonderlijke tenen aan – net als aan onze voeten. Door deze eigenschappen is elke stap die je met FiveFingers zet een ervaring in textuur, temperatuur en biomechanica. **Het Vibram®-team** wist meteen dat iedereen die dit product uitprobeerde, diezelfde leerzame ontdekking zou doen.



Sinds de lancering van Vibram FiveFingers® in 2006 ontstond er een hele beweging, waardoor het concept van minimalisme en met name minimalistisch hardlopen, populair is geworden. Onderzoek naar blotevoetenlopen, de bestseller “Born to Run” van Christopher McDougall én een uitgesproken en vooruitstrevende gebruikersgroep van FiveFingers, zijn slechts enkele voorbeelden van prikkels, waardoor consumenten hun schoenen opzij legden, FiveFingers aantrokken

en naar buiten gingen. Het gevolg was een niet aflatende discussie in kranten, tijdschriften en internet over blotevoetenlopen/ minimalistisch hardlopen.

Hoe moet het nu eigenlijk, minimalistisch hardlopen? Eigenlijk is er geen specifieke aanpak die voor iedereen werkt. Het ligt iets ingewikkelder. Maar, als een van de pioniers van deze beweging, willen we u Vibram®'s kijk op de zaak niet onthouden. We hopen dat u aan de hand van deze gids ontdekt hoe ú veilig kunt terugkeren naar de oorsprong van natuurlijk bewegen. Onze hardloopgids bevat een selectie van wetenschappelijk onderzoek en verhalen van ervaringsdeskundigen die we in de loop van ruim 6 jaar Vibram FiveFingers® hebben verzameld.

Wij van Vibram® geloven dat we gezonder worden en meer in contact komen met ons lichaam door te bewegen en te hardlopen met FiveFingers. **Ga met ons mee en ervaar het plezier van natuurlijk hardlopen.**





GETTING TO KNOW YOUR FEET

II. BEGIN BIJ HET BEGIN: LEER UW VOETEN KENNEN.

Als het om hardlopen gaat, zijn er maar heel weinig mensen die stilstaan bij de twee belangrijkste instrumenten waarmee we hardlopen: onze voeten. Ze bevatten 52 botten, 66 gewrichten, 40 spieren en honderden zintuiglijke receptoren, pezen en banden **die met elkaar twee van de meest efficiënte mechanismen van ons lichaam vormen**. Hoog tijd dat we ze beter leren kennen!

4 Sommigen van ons zijn zo afhankelijk van schoenen geworden, dat de voeten een groot mysterie zijn. Daarnaast is het ook jammer dat veel mensen aannemen dat er van nature iets “mis” is met hun voeten: te hoge of te lage voetholte, te breed, te smal, kromme tenen, lange tenen, korte tenen, enz. Het ontwerp van traditionele schoenen is erop gericht deze zogenaamde afwijkingen te verbergen of te compenseren. Daardoor is de ijzersterke architectuur van onze voeten onbekend, onbemind en zeer gevoelig geworden en zijn onze voeten verzwakt. We denken dat onze voeten niet goed zijn en dat we corrigerende schoenen nodig hebben om ze goed te laten functioneren.

Vibram FiveFingers® maakt gebruik van de natuurlijke vorm en functie van uw voet en ondersteunt deze. Voordat u aan uw ontdekkingsreis begint, is het belangrijk dat u door middel van een aantal oefeningen, waarin de zintuigen een essentiële rol spelen, uw voeten (weer) leert kennen.



1

ONTDEK UW VOETEN

Zien: doe uw schoenen en sokken uit. Bekijk uw voeten uitvoerig. Bestudeer de vorm en conditie van uw voeten. Als u leert bewegen en hardlopen in FiveFingers, herkent u daardoor gemakkelijker de veranderingen die zich onvermijdelijk gaan voordoen.

Aanraken: massage is een van de beste manieren om de zenuwen en spieren in de voeten te stimuleren, en is bovendien een heerlijke ervaring. Probeer deze oefeningen zittend en uiteraard met blote voeten.

1. Wrijf met uw vingers tussen uw tenen. Beweeg ze heen en weer en maak ook een licht draaiende beweging met uw hand.
2. Masseer de hele onderkant van uw voet met uw elleboog.
3. Duw de tenen met uw hand heen en weer tot een zachte stretch.
4. Masseer de bovenkant van uw voeten met uw duimen. Beweeg naar uw tenen toe. Voel en masseer de pezen, de banden en het bindweefsel.



1. Wrijf met uw vingers tussen uw tenen



2. Masseer de hele onderkant van uw voet met uw elleboog



3. Duw de tenen heen en weer tot een zachte stretch.



heen en weer



4. Masseer de bovenkant van uw voeten



EXPLORE
DIFFERENT SURFACES
BAREFOOT →

Voelen: voeten zijn heel ontvankelijk voor allerlei informatie. Duizenden neurologische receptoren in de voeten sturen waardevolle informatie naar de hersenen om uw lichaam te laten weten waar het zich in de ruimte bevindt en op wat voor terrein het is. Door deze receptoren actief te stimuleren verbetert u het evenwicht, de bloedsomloop en de algehele gezondheid van de voeten.

- Loop op verschillende soorten ondergrond. Dit is een van de meest voor de hand liggende en eenvoudige manieren om de voeten te stimuleren en te oefenen. Loop eens door en om uw huis heen op blote voeten of met Vibram FiveFingers®. Let op hoe uw voeten aanvoelen op gladde dan wel ruwe oppervlakken en probeer de signalen die uw voeten naar uw hersenen sturen te voelen en te herkennen. Waarschijnlijk merkt u dat uw voetbeweging zich instinctief aanpast aan verschillende soorten ondergrond.

Experimenteer veilig en gecontroleerd op gras, tapijt, plaveisel, een onverhard pad, kiezelstenen en gladde rotsen, maar pas op voor gevaren en scherpe voorwerpen.



tapijt



rotsen




onverhard pad



kiezelstenen



VIBRAM® FOOT FITNESS

A close-up photograph of a person's bare feet standing on a dark grey gym floor. The person is standing on their heels. To the left of the feet is a blue and black medicine ball with a white '6' on it. In the background, there is a piece of gym equipment with a yellow ball. The text 'VIBRAM® FOOT FITNESS' is overlaid in the top left corner in white, bold, sans-serif font, with a dotted line underneath it.

VIBRAM VOETENFITNESS: KRACHTTRAINING (2 WEKEN)

Anders bewegen en kracht opbouwen

U heeft kennis gemaakt met uw voeten. Waarschijnlijk heeft u gemerkt dat ze zwak zijn. Vindt u het moeilijk de tenen te spreiden of gecontroleerd te bewegen? Of voelen uw voeten pijnlijk of vermoeid aan als u een tijdlang op blote voeten loopt? Om veilig over te stappen op Vibram FiveFingers® **raden we u dringend aan om de onderstaande krachttraining te volgen voordat u begint met hardlopen.**

Doe deze oefeningen 2 weken lang in 3 sets van 20 herhalingen, 3-5 keer per week. Na afloop kunnen uw voeten vermoeid aanvoelen, maar ze zouden niet pijnlijk moeten zijn. Uiteindelijk maken deze oefeningen deel uit van de warming-up voordat u gaat hardlopen..

1. Hiellift
2. Teengrip
3. Dorsi- /plantaire flexie



1. Hiellift



2. Teengrip



3a. Dorsi flexie



3b. Plantaire flexie

4. Tenen spreiden/ aantikken
5. Grote eversie-/inversiebewegingen
6. Handdoek van de vloer oppakken en overpakken met andere voet
7. Lopen met FiveFingers: onderschat nooit het effect van gewoon op blote voeten of met FiveFingers lopen. Loop elke dag tijdens uw dagelijkse bezigheden 1 tot 2 uur met uw FiveFingers. Dat is een uitstekende manier om de kleine spieren in de voeten en enkels geleidelijk te versterken.



5a. Eversie



5b. Inversie



4a. Tenen spreiden



4b. Tenen aantikken



6a. Handdoek oppakken



6b. Handdoek overgeven

READY FOR A TEST RUN?



3

PROEFLOOP: UW PERSOONLIJKE HARDLOOPPLAN

Als u het programma tot dusver heeft gevolgd, zijn uw voeten waarschijnlijk al aanzienlijk sterker en soepeler geworden. U bent klaar voor een proefloop om het lichte, plezierige gevoel van blotevoetenlopen te ervaren!

Om het zo gemakkelijk mogelijk te maken, hebben we het proces ingedeeld in vier stappen: **een ondergrond kiezen, blotevoetentechniek, meetbare afstanden en een concept trainingsplan**. Vergeet niet dat de informatie en adviezen die we geven, gebaseerd zijn op wetenschappelijk onderzoek, anekdotisch bewijs en ervaringen van gebruikers. Er bestaat niet één specifieke training en overgangsprogramma dat geschikt is voor iedereen. Probeer te ontdekken wat voor uw lichaam werkt om deze overgang veilig en met succes te maken. Een van de redenen waarom blotevoetenlopen zo populair is geworden, is dat het gelijk staat aan vrijheid en ontdekking. Neem de tijd om deze “nieuwe” manier van hardlopen en bewegen te ontdekken en wees geduldig. Denk even niet aan tijden, tussentijden, afstanden en persoonlijke records en richt u uitsluitend op het hardlopen om het pure plezier van het hernieuwde contact met uw lichaam

en uw omgeving. Uw geduld wordt uiteindelijk beloond als u met een geheel nieuwe kijk op hardlopen uit deze ervaring komt.

Een ondergrond kiezen: hard of zacht? Het antwoord kon wel eens een verrassing zijn. De meeste mensen denken dat hardlopen op een harde ondergrond onmiddellijk blessures geeft en dat alle beginnende blotevoetenlopers op gras of zand moeten beginnen. Maar dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Met een goede voor- of middenvoetlanding kan hardlopen op een harde ondergrond heel aangenaam en veilig zijn. **Sommige experts menen zelfs dat een gladde, harde ondergrond, zoals bestrating, de beste manier is om te beginnen met minimalistisch hardlopen.** Ook lopen op een zachte ondergrond, zoals gras, een onverharde weg of zand, kan heel prettig zijn. De spieren in onze voeten en enkels worden hierdoor namelijk gedwongen harder te werken om de onregelmatigheid van de ondergrond op te vangen.

Dat is iets om over na te denken als u minder sterke voetspieren heeft. Hoe zachter de ondergrond, hoe kleiner de kans dat u licht en soepel landt.

Welke ondergrond u ook kiest, begin altijd met trainen in een afgebakende, bekende omgeving. Loop niet te ver van uw beginpunt vandaan, voor het geval u moet stoppen en terug moet lopen. Het kiezen van een ondergrond houdt eigenlijk in dat u leert waar u uw voeten moet neerzetten en hoe u elke stap moet nemen. Na verloop van tijd wordt dit een proces dat zich op hoge snelheid steeds herhaalt en draagt het bij tot een heerlijk gevoel van zelfbewustzijn.

Blotevoetentechniek: een goede landing voelt zacht, ontspannen en soepel aan. Veel ervaren blotevoetenlopers noemen twee fases om de aanbevolen voorvoettechniek te leren:

FASE 1

Lopers met FiveFingers landen op de bal van de voet, naar de zijkant toe. Het beste is om te landen met de voet bijna horizontaal, zodat uw kuiten niet te hard hoeven te werken en de bovenkant van de voet niet te zwaar belast wordt..



FASE 2

Nadat de voorvoet is geland, laat u de hiel geleidelijk zakken totdat de voet en het onderbeen zachtjes geland zijn. (Net zoals u landt vanuit een sprong met gebogen heup, knie en enkel.) Ook hier moet de landing zacht, veerkrachtig en prettig aanvoelen.



Belangrijk tijdens het lopen:

- **Neem niet te grote passen**, oftewel zorg ervoor dat uw voet niet te ver voor uw knieën en heupen neerkomt. In combinatie met een voor- of middenvoetlanding moet u, als u te grote stappen neemt, uw tenen onnodig ver strekken, wat de kuitspieren, de achillespees en de voetboog extra belast. Een manier om dit te voorkomen is uw cadans naar 180 slagen/minuut te verhogen. Oefen met een metronoom of een uptempo liedje. U merkt direct dat het onmogelijk is om bij deze frequentie te grote stappen te nemen. Let op dat u niet te ver voorover leunt.
- **Zachte landing**. Ben je niet zeker of je op de juiste manier landt? Probeer dan volledig blootvoets te hardlopen op een gladde ondergrond. Sensorische feedback zal automatisch duidelijkheid geven of je te hard landt. Lichtvoetige lopers zijn stille lopers. Probeer zo min mogelijk geluid te maken tijdens het landen.

- **Leer de hiellanding af**. Lukt het maar niet om op de voorvoet te landen? Probeer een van de volgende oefeningen:

- Loop achteruit en leun daarbij iets naar voren. Voer de snelheid geleidelijk op. Kijk uit voor obstakels.
- Loop tegen een heuvel op. Het is vrijwel onmogelijk om op de hiel te landen.

Blotevoetenlopers zijn stille lopers. Probeer zo min mogelijk geluid te maken bij het landen.



Meetbare afstanden: **“Hoe ver moet ik lopen?” is de vraag die beginnende FiveFingers-lopers het meest stellen.** Bent u iemand die gewend is tot het bittere einde door te gaan, dan zult u zich enorm moeten inhouden. De spieren in uw voeten, enkels en kuiten kunnen erg zwak zijn na een leven in conventionele sportschoenen. Wie ineens keihard gaat trainen, met welke spiergroep dan ook, krijgt last van pijn en stijfheid. Met de spieren in uw voeten en kuiten is het niet anders. Het is erg belangrijk niet te hard van stapel te lopen. Er ontstaan waarschijnlijk blessures als u te snel te veel wilt.

Hieronder vindt u een behoudend trainingsprogramma om uw loopafstand met Vibram FiveFingers® op een veilige en prettige manier op te bouwen.

Vergeet niet dat het erom gaat dat u plezier heeft en van hardlopen geniet! Stressfracturen, peesontstekingen en andere blessures zijn absoluut niet leuk, vooral omdat we dan de sport waar we zo dol op zijn niet meer kunnen beoefenen. Bovendien kunnen ze ons lichaam op de lange termijn verzwakken. Luister in elke stap van dit proces naar uw lichaam. U zult uzelf er dankbaar voor zijn.

HARDLOOPSCHEMA

WEEK 1 EN 2	WEEK 3 EN 4	WEEK 5 T/M 12	VANAF WEEK 13
Beoefen 3-5 x per dag voetenfitness (pag. 10-11).	Opwarmen met voetenfitness (pag. 10-11). Stretch hierna ook voorzichtig meerdere malen je kuiten en voeten.	Opwarmen met voetenfitness (pag. 10-11). Stretch hierna ook voorzichtig meerdere malen je kuiten en voeten.	Opwarmen met voetenfitness (pag. 10-11). Stretch hierna ook voorzichtig meerdere malen je kuiten en voeten.
Draag FiveFingers 1 tot 2 uur per dag tijdens de normale dagelijkse bezigheden zoals zitten, staan en lopen.	Ren 1 x per dag maximaal 10% van je normale hardloopafstand.*	Vergroot iedere week de hardloopafstand met 10% van de afstand van de voorgaande week. Vervolg de hardlooptraining 1x per dag.*	Tijdens dit stadium kun je voorzichtig beginnen met het experimenteren van de afstand, snelheid en frequentie van het hardlopen. Blijf geleidelijk de training opbouwen maar luister bij iedere stap naar uw lichaam.
	Train je voeten door ze te stretchen. Masseer je voeten zoals beschreven op pagina 5, vergeet hierbij niet je kuiten. Massage zorgt ervoor dat eventueel oud littekenweefsel breekt. Tevens helpt het de spieren te genezen en sterker te worden.	Stretch iedere keer na het hardlopen de voeten en kuiten. Masseer hierna de voeten en kuiten zoals beschreven op pagina 5.	Stretch iedere keer na het hardlopen de voeten en kuiten. Masseer hierna de voeten en kuiten zoals beschreven op pagina 5.

** Dit is geen vaste regel maar een algemene leidraad. Als je spieren pijnlijk aan blijven voelen verhoog dan de afstand niet. Neem een extra dag vrij-rust en behoud de laatst gelopen afstand nog een extra week.*

TAKE CARE OF
YOUR BODY →



Tips

- **Stop als uw voetbogen of de bovenkant van uw voeten pijn doen** of als u ergens anders pijn heeft! Soms ontstaat deze pijn doordat uw voeten te ver naar voren neerkomen. U moet dan uw tenen te ver strekken. Het kan ook komen doordat u landt met een te stijve voet en u uw hiel niet geleidelijk laat zakken.
- **Stop en laat uw lichaam zich rustig herstellen als u pijn heeft.** Pijnlijke, vermoeide spieren zijn normaal; pijn in uw botten, gewrichten of zachte weefsels wijst op een blessure.
- **Wees geduldig en bouw uw training geleidelijk op.** Het kan maanden tot een jaar duren om de overstap naar hardlopen in FiveFingers te maken.
- **Neem in het begin altijd uw traditionele loopschoenen mee als u gaat hardlopen.** Als u midden in een training moet stoppen, kunt u uw oude vertrouwde schoenen weer aantrekken en naar huis gaan.
- **Een geleidelijke overgang betekent geen terugval in uw training.** Als hardlopen uw primaire vorm van bewegen is, kunt u de verhouding voor- of middenvoetlanding in de loop van een aantal maanden geleidelijk met ca. 10% per week opvoeren, terwijl u de afstanden in de oude stijl

navenant afbouwt. Vergeet niet dat dit een experiment is, een zoektocht naar iets dat bij u past. Wilt u radicaal stoppen met de traditionele hiellanding, vul het hardlopen dan aan met fietsen, zwemmen, cardio en fitness om op niveau te blijven. Intussen krijgen uw primaire hardloopspieren dan mooi de tijd zich te herstellen.

Een van de redenen waarom we zo dol zijn op hardlopen met Vibram FiveFingers® is dat het ons helpt een relatie op te bouwen met elkaar en onszelf. Deze gemeenschapszin heeft vriendschappen en discussies voortgebracht en we hebben er veel van geleerd. Hoewel veel mensen hardlopen als individuele sport zien, hopen wij dat er door de FiveFingers-beweging een nieuwe teamsport is ontstaan. Binnenkort wordt dit ook úw ontdekkingsreis, úw ervaring. Misschien gaat u sneller lopen. Misschien gaat u gewoon van hardlopen houden. Het maakt niet uit hoe hard of hoe lang u kunt lopen, met deze nieuwe manier van



hardlopen leert u uw lichaam kennen en waarderen.

Geniet van hardlopen. Geloof er niet blindelings in. Genieten is niet alleen gepassioneerde overgave, het is ook luisteren. **En vergeet het nooit: begin met uw voeten.**

**LOVE YOUR RUN.
LISTEN TO YOUR BODY.
TREAD LIGHTLY.
START WITH YOUR FEET.**



Vibram® bedankt het Vibram® Testteam, Dr. Daniel Lieberman, Professor Evolutionaire Biologie, en Dr. Nicholas Campitelli, DPM, voor hun begeleiding en advies bij het schrijven van deze gids.

Disclaimer: De informatie in deze gids is uitsluitend bestemd voor educatieve doeleinden. Waarschuwing aan de lezer: aan deelname aan iedere vorm van lichamelijke activiteit zijn inherente risico's verbonden. Iedereen die wil deelnemen aan cardio-, krachttrainings- en fitnessprogramma's doet er dan ook goed aan zijn/haar huisarts te raadplegen alvorens met dergelijke activiteiten te beginnen. Wie deelneemt aan deze activiteiten, dient te begrijpen dat dergelijke trainingsinitiatieven gevaarlijk kunnen zijn als ze onjuist worden uitgevoerd en dat ze mogelijk niet geschikt zijn voor iedereen. De auteur is niet aansprakelijk voor blessures; dit is uitsluitend een educatief handboek ter ondersteuning van mensen die al voldoen aan de eisen van dergelijke programma's.

Vibram en Vibram FiveFingers zijn handelsmerken van Vibram S.p.A. ©2011 Vibram S.p.A. Alle rechten voorbehouden.



www.fivefingers.nl
www.fivefingers.be