

Met 'natural running' wordt een natuurlijke manier van hardlopen bedoeld. Het is de manier waarop iemand hardloopt zonder hulpmiddelen, dus zonder schoenen. Dit blijkt heel anders te zijn dan met schoenen aan. Veel (sport)podologen weten vaak niet goed wat ze met natural running aanmoeten. Er wordt gedacht dat het een overwaaiende hype is. Hoe zit het nu en wat is er aan wetenschappelijk onderzoek gedaan? Kan de sportpodoloog eigenlijk nog om dit begrip heen?

Door: Jos Gerner; registerpodoloog,  
registersportpodoloog, podoposturaaltherapeut

# Ontwikkelingen in de podopraktijk

## Natural running

Om met de laatste vraag te beginnen: nee, de sportpodoloog kan niet meer om natural running heen. Het is dus de hoogste tijd hier wat meer van af te weten.

### Wat is natural running?

Natural running is letterlijk vertaald 'een natuurlijke manier van hardlopen'. Wanneer je op blote voeten hardloopt, land je op je voorvoet en zet je je voet dus ook niet of nauwelijks neer voor je lichaamszwaartepunt. Je leunt licht voorover. Daarna komt de hiel gecontroleerd aan de grond om vervolgens weer als eerste de grond te verlaten. Je kantelt bij de afzet je bekken naar voren om actief af te zetten, de pasfrequentie is hoger dan met schoenen aan en ook de armzwaai doet actief mee.

### Ontwikkelingen door de jaren heen

- Begin jaren tachtig hebben schoenfabrikanten gedacht dat je met een dikke, dempende zool grotere passen kon maken. Nog beter was het de hiel hoger in de schoen te laten staan dan de voorvoet. Op die manier kun je op de hiel landen en dus je voet verder naar voren plaatsen bij de landing. Dat zou bij grotere passen misschien wel sneller zijn.
- In de negentiger jaren werden bij deze gedachte al twijfels geuit door Bosch en Klomp. Op basis van onderzoek stelden zij een meer natuurlijke loopvorm voor. De zogenoemde BK-methode die ook door de Atletiekunie werd overgenomen. Later kwamen daar Chi-running en de Pose-techniek

Voorbeeld van een  
minimalistische schoen



nog bij. Dit zijn twee hardlooptechniek methodes die uitgaan van bovengenoemde kenmerken van het natuurlijk lopen. Tot een echte doorbraak kwam het echter niet.

- In 2009 kwam het boek van Christopher Mc Dougall genaamd 'Born to Run' op de markt, dat achteraf gezien bij veel-schoenleveranciers iets los heeft gemaakt. Mede door wetenschappelijk onderzoek naar de natuurlijke manier van hardlopen, zijn er nu van elk runningmerk zogenoemde natural running schoenen op de markt gebracht. Ook bekende bestaande modellen worden soms gehermoduleerd naar de inzichten van natuurlijk lopen. Dat wil zeggen een lagere hak (acht millimeter heeldrop of minder en niet meer twaalf of meer millimeter) en minder torsiestijf.

### Wie zijn de natural runners?

Op dit moment behelst de verkoop van natural runningsschoenen in Nederland ongeveer zeven tot acht procent van de totale runningmarkt. In Duitsland is dit al twintig procent. Kortom, voor de sportpodoloog een niet meer weg te denken groep hardlopers met eigen sportspecifieke klachten. Van een hype kan niet meer gesproken worden.

De doelgroep voor natural running schoenen is in eerste instantie de goed geïnformeerde recreant. Hardlopen wordt vooral individueel gedaan; 90 procent traint niet in verenigingsverband. Veel mensen zoeken op internet naar informatie over een wedstrijd, schoenen, trainingsschema's, oplossingen voor klachten, et cetera. Op internet is ook veel over natural running te vinden. Elke aflevering van het maandblad Runnersworld heeft wel iets te melden over natural running. Als loper word je dus enorm getriggerd daar iets mee te gaan doen. In deze tijd is een natuurlijke manier van leven enorm populair. Deze trend zorgt er ook voor dat vandaag de dag een groot aantal mensen een paar natural runningsschoenen aanschaft, op internet of in de winkel.

### De gevolgen

De populariteit van natural running is niet zonder gevolgen. Als hardloper moet je namelijk wennen aan een totaal andere schoen en een totaal