

CHI-RUNNING:

Løb sin skinnebetsbetændelse væk

Siden nytår har den 30-årige motionsløber Thomas Riemer forsøgt at flytte sit tyngdepunkt længere frem, når han løber. Teknikken hedder chi-running, og siden hans startede, er hans skinnebetsbetændelse forsvundet

AF AGNETE FRIIS

»DER ER IKKE noget hokus pokus i chi-running, men jeg er helt sikker på, at det virker.«

Omkring nytår købte den 30-årige Thomas Riemer fra Als en bog og dvd om chi-running, og efter nogle måneders træning med den anderledes løbeteknik var han ikke i tvivl. Chi-running fungerer for ham, og den skinnebetsbetændelse, som jævnligt plagede ham på hans løbeture, er nu helt væk.

»Jeg har løbet flere gange ugentligt i 3,5 år, men har haft problemer med mine skinneben. Derfor har jeg gennem længere tid interesseret mig for andre løbeteknikker,« siger Thomas Riemer.

Omkring nytår faldt han over Chi-running og besluttede sig for at teste løbestilen samtidig med at han øgede sin distance og udelukkende løb på hårdt underlag. Det er betingelser som under normale omstændigheder ville forværre hans skinnebetsbetændelse. Men skinnebetsbetændelsen forsvandt og er ikke vendt tilbage.

»Jeg testede jo stilen på ret hårde betingelser, så personligt er jeg overbevist om at det er en god måde at løbe på,« siger Thomas Riemer, som nu løber mellem 60 og 90 kilometer om ugen.

Udover at være kommet de ømme skinneben til livs har Thomas Riemer øget sin hastighed fra omkring 13 kilometer i timen til 14 kilometer i timen.

Hvordan gør man?

Chi-running går ud på at flytte sit tyngdepunkt, når man løber.

»De fleste kender den fornemmelse man får i kroppen, når man ved man skal stoppe ved næste lygtepæl. Man læner sig tilbage og lander mere på hælene. Med chi-running, gør man det modsatte. Man skal læne sig længere frem med overkroppen og tage kortere skridt. På den måde lander man på forfoden og bli-

ver ikke bremset så meget ned. Man bruger nærmest tyngdekraften til at trække sig frem,« forklarer Thomas Riemer.

Ordet chi i chi-running er det samme ord som bruges i den kinesiske Tai Chi. Det betyder fri bevægelse af energi, men bortset fra det har de to teknikker ikke meget med hinanden at gøre.

Der er ingen langsomme bevægelser i chi-running. Det handler udelukkende om at bruge kroppen mere hensigtsmæssigt, når man løber, og dermed er chi-running mere beslægtet med en anden løbeteknik, »Pose Method«, som bruger en del af de samme principper.

»Der er ikke noget mærkværdigt ved chi-running, og jeg har haft næsten lige så gode resultater med »Pose Method.« Men jeg kan helt klart anbefale teknikken,« siger Thomas Riemer.

Skulle man have fået lyst til selv at forsøge sig med chi-running, skal man regne med, at der går et par måneder før den nye løbestil sidder i benene, mener Thomas Riemer. ■



Du kan finde bog og instruktions-dvd på www.chirunning.com

BIOMEKANIKKEN I CHI-RUNNING

Selve det biomekaniske bevægelsesmønster, som karakteriserer løbestilen chi-running, kan opsummeres i følgende punkter:

Ben og fødder:

- Vær så afslappet som muligt i ankler, ben og knæ. Træk vejret med maven.
- Hold 'knæene nede og hælene oppe' under løbet ('pick up the feet').
- Land midt på foden, lad være med at sætte af med tæerne. Fødderne skal pege lige frem, og skal ramme jorden under eller lige bagved kroppens tyngdepunkt – ikke foran.

Kroppens holdning:

- Hold følgende fire punkter i kroppen på linie: Ankler, hofte, punkt mellem skulderblade, hoved (samlet kaldet POSTURE). Man må ikke 'knække' på midten.
- Hold bækkenet lige på kroppen v.h.a. mavemusklerne.
- Oprethold et hæld (LEAN) fremover, et hæld som stammer helt nede fra anklerne (lidt som de nordiske skihoppere). Jo større hæld, des hurtigere løb...og omvendt. Tyngdekraften trækker dig fremad – dette er en meget speciel følelse, når man får det til at virke!
- Hold armene i 90 graders vinkel, sving armene BAGUD, ikke 'pumpe' med armene. Armbevægelserne må ikke krydse kroppens centerlinje.

Tempo:

- Der skal løbes med en kadence, så hver fod rammer jorden 85-90 gange i minuttet – som hurtigt valsetakt. Det er hældningen, som afgør, hvor hurtigt du løber.

FAKTA OM CHI-RUNNING

- Chi-running er opfundet af den amerikanske ultraløber Danny Dreyer
- En Chi-runner flytter sit tyngdepunkt længere frem. Man skal hælde lidt i stil med en skihopper, når man løber og lande på mellemfoden i stedet for hælen.
- Chi-running er kendetegnet ved korte hurtige skridt. Hver fod skal i jorden cirka 90 gange i minuttet.
- Skridtene skal tages bag ved kroppen.
- Ordet Chi-running stammer fra det kinesiske energibegreb Chi, som også kendes fra kampsporten Tai Chi.

FOTO: AGNETE FRIIS



Man skal se godt efter, men forskellen er der. Chi-running er karakteriseret ved at løberen læner sig en smule fremad under løbet uden at 'knække' i ryggen. Skridtene er korte og hurtige. Tor Rønnow har praktiseret Chi-running siden februar og har indtil nu gennemført 11 maratonløb med den nye løbeteknik.

KLOGT AT SE PÅ TEKNIKKEN

Løbetræner i Sparta, Raket Thorunn Gylfadottir, har meget fokus på teknik, når hun træner klubbens løbere på mellem- og langdistancerne.

Hun har endnu ikke stiftet bekendtskab med chi-running, men generelt er der ikke nogen tvivl om, at der er store gevinster at hente for alle, hvis man går sin løbestil efter i sømmene.

»Jeg arbejder ikke med bestemte løbeteknikker, men ser altid på den enkelte løber. Nogle løber hensigtsmæssigt helt af sig selv, mens andre skal lære det. Det er min erfaring, at det er meget individuelt, hvilken stil der passer til den enkelte, for der er jo forskel på, hvordan man er bygget,« siger Raket Thorunn Gylfadottir.

Teknik er også for motionsløbere

Motionsløbere på alle niveauer og i alle aldre kan få udbytte af teknikkerne fra chi-running, mener Tor Rønnow, der arrangerer workshops for at udbrede kendskabet til den særlige løbeteknik

ALLE KAN HAVE glæde af at se på deres løbeteknik. Det er ikke kun for eliteløberne.

Det mener motionsløber Tor Rønnow. Det er hans indtryk, at mange løbere fokuserer meget på træningsmængde og hastighed, mens få spørger, hvordan man egentlig løber – og hvordan man kan forbedre sin løbeteknik.

»Jeg er helt sikker på, at mange af de organiserede løbere i Sparta og andre tilsvarende klubber allerede har fokus på deres løbeteknik, men jeg synes også, der skal være noget til motionsløberne. Jeg blev selv interesseret i at læse om teknikken, fordi jeg syntes, jeg løb uhensigtsmæssigt,« fortæller Tor Rønnow.



AF AGNETE FRIIS

” Når jeg var til løb, kunne jeg se, at andre havde en mere ubesværet måde at bevæge sig på. Det var dét, der satte mig i gang med at 'forske' i løbeteknik



Ville løbe ubesværet

Han har selv løbet i et par år og har alene i 2006 over tyve maratondøb på programmet. Derudover løber han ugentligt mellem 35 og 40 kilometer.

»Når jeg var til løb, kunne jeg se, at andre havde en mere ubesværet måde at bevæge sig på. Det var dét, der satte mig i gang med at 'forske' i løbeteknik,« fortæller Tor, og valget faldt altså på Chi-running.

Efter næsten et halvt års koncentreret løb er teknikken efterhånden ved at sidde på ryggraden, men der er stadig meget at lære, mener Tor.

Arrangerer workshop

Blandt andet derfor har han arrangeret workshops for andre interesserede løbere, så både nybegyndere og de mere garvede Chi-løbere kan udveksle erfaringer.

»På de workshops vi har afholdt indtil nu, har vi gennemgået grundprincipperne i teknikken, og bagefter blev deltagerne videofilmet, så de havde mulighed for at se sig selv løbe. Nogle af deltagerne var i forvejen ret bevidste om deres løbestil, men for de fleste var det at se sig selv løbe en aha-oplevelse. På en video kan man pludselig se fejl og mangler i sin teknik,« fortæller Tor Rønnow.



FOTOS: AGNETE FRIIS



Tor Rønnow arrangerer workshops med Chi-running for andre interesserede løbere. Du kan følge debatten og finde nye workshops på www.dourun.dk

Måske kursus i 2007

Tor Rønnow vil fortsat møde andre Chi-løbere, og derfor er der flere workshops undervejs. Princippet er at dele erfaringer med hinanden, og arrangementerne afholdes uden fortjeneste. Tor Rønnow

er desuden i dialog med løbestilens 'opfinder' Danny Dreyer om afholdelse af et 'officielt' Chi-running løbekursus i 2007 i Danmark. Du kan finde nye workshops og følge debatten om Chi-running på www.dourun.dk □

Tune your run.

05.10.06



nikeplus.com