

# Barefoot: beter in je lijf

## Terug naar de basis

Vele volkeren wereldwijd zweren erbij, en ook in eigen land is er een trend te zien: lopen en rennen op blote voeten. Voor De Betere Wereld toog ik -geschoeid, dat dan weer wel- naar Ruth Langemeijer, Barefoot Running Coach voor meer info.

### We horen en lezen steeds meer over barefoot lopen en rennen. Wat is dat precies?

Het gaat erom dat je weer terug gaat naar de basis en je lichaam gebruikt zoals het ontworpen is. Je lichaam is namelijk uitgerust met 5 perfecte schokdempers en twee super inventieve onderdelen, je voeten. Door optimaal gebruik te maken van die schokdempers, de zwaartekracht en zoveel als mogelijk ontspanning te creëren in je lijf ben je als mens uitstekend in staat je uren voort te bewegen. Je voeten voeren je over allerlei ondergronden en geven je continu feedback over de houding die je lichaam het beste kan aannemen.



Kleine kindjes laten perfect zien hoe het hoort: benen optillen, laten vallen, landen op je midvoet, platvoets, je knieën niet uitstrekken en kleine passen maken.

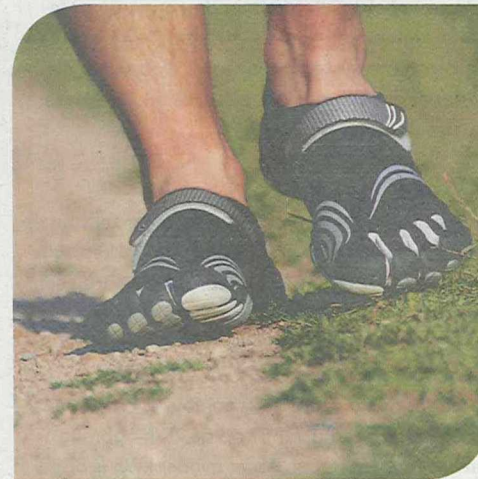
Je hoort er ook steeds meer over omdat mensen open staan om hun lichaam beter te gebruiken. Een minimalistische schoen (vlakke zool zonder verhoging in de hak, dunne zool zodat je goed voelt wat je doet en een ruime teenbox) zorgt ervoor dat je de voet weer optimaal gaat gebruiken en de spieren, pezen en botten daarmee sterk maakt.

### Zou je dit iedereen aanraden?

Iedereen die op zijn tenen kan staan, heeft genoeg spieren en activiteit in de voeten om deze sterker en krachtiger te maken. Je houding verbetert door plat te staan en sterke voeten zorgen voor een gezond lijf.

Binnenkort komt 'Barefoot, sterke voeten voor een gezond lijf' van Katy Bowman uit. Zij is een Amerikaanse, heeft dat boek natuurlijk in het Engels geschreven en ik heb het mogen vertalen. Daarin staan veel voorbeelden van mensen met diverse klachten die door blootsvoets of minimalistisch te gaan bewegen weer pijnvrij kunnen bewegen.

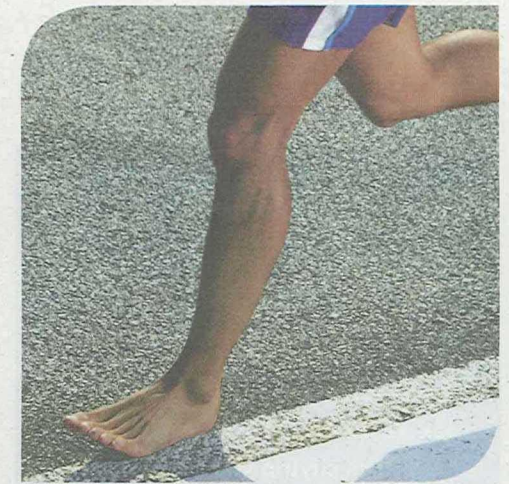
Dus ja, ik zou het bijna iedereen aanraden. Als



je maar goed luistert naar je lijf en de tijd neemt. Ga niet ineens een eind rennen of van hoge hakken opeens continu plat lopen. Neem de tijd, neem les, volg goed advies op.

### Kun je nog meer voordelen noemen van lopen op blote voeten?

Iedereen heeft wel eens gehoord van voetreflexmassages. In je voeten zitten al je reflexzones van je hele lijf. Deze masseer je continu als je op blote voeten loopt. Een weldaad voor je lijf. Wat wil je nog meer?



### Kun je gewoon beginnen, of is er een bepaalde techniek vereist?

Wandelen op blote voeten kan iedereen mee beginnen. Voor bijna elke sport ga je op les dus 'wees slim' en volg een paar lessen barefoot rennen bij een deskundige. Het is echt een specifieke techniek die je niet zomaar onder de voet hebt. Ik leer mensen rennen zoals ze deden toen ze anderhalf waren of zoals mensen die nooit schoenen hebben gedragen. En dat is echt anders dan dat je nu doet.

### Barefoot schoenen zijn dan een laagdrempelige manier om te starten; heb je nog tips bij het uitzoeken van passende schoenen?

Er zijn in Nederland op dit moment vier specialzaken. Als je minimalistische schoenen wilt, ga ze dan passen, voelen, beleven, ervaren. Er zit namelijk een enorm verschil tussen de verschillende types. De verkopers weten waar ze over praten dus kunnen je uitstekend informeren. Net zoals bij traditionele schoenen is de vraag 'wat wil je ermee doen' natuurlijk belangrijk. En daar past dan een bepaald type bij, net zoals dat elke voet anders is. Een minimalistische schoen loop je niet in, deze moet meteen lekker zitten.

[www.feedback-amsterdam.nl](http://www.feedback-amsterdam.nl)