

ChiRunning: Hier heel in het kort een introductie en wat de eerste les kan inhouden.
ChiRunning en ChiWalking richten zich beiden vooral op het **voorkomen van blessures!**
Voor meer info en lesafspraken mail aub naar: westerla@dds.nl

Introductie les, stapsgewijs:.



- **Wat is Chirunning:** de combinatie van T'ai Chi en Harlopen (HL) Dit CR programma kan er ook voor zorgen dat je een helderder geest krijg en een betere focus en vergroot het plezier van HL door het creëren van een veilig en effectief levenslang programma voor gezondheid, fitness en welvoelen.
- Het **doel van CR** is om het HL te veranderen van een fitness bezigheid tot een **holistische** bezigheid vergelijkbaar met yoga, pilates en T'ai Chi. Je neemt deze bezigheden als iets wat zowel je geest (mindset) als je vaardigheden als je zelf verbetert. Het is meer **PROCESgericht (GRADUAL PROGRESS)** en niet zo doelg.
- **Energie efficiency (EE)** en het **voorkomen van blessureleed (BV)**. 2 onderwerpen waar iedere renner zich bewust van zou dienen te zijn bij iedere stap die hij/zij doet. Ik zal voortdurend refereren aan

deze 2 thema's.

- **De 2 belangrijkste vaardigheden** om te bereiken dat je EE en BV bent zijn; **ontspanning en alignment.** (Alignment is zoiets dergelijks als je lichamelijk 'recht richten' **zowel 1. op je rechte as en 2. de richting waarin je gaat.**
- **DEMO:** (Ik laat ook voorbeelden zien van naar buiten wijzende voeten, armen die naar buiten zwaaien, op en neer 'bouncen', allemaal Eeverspilling.)
- **Naald in watten** (needle in cotton) wat de basis houding is bij alle bewegingen van het lichaam. **Sterkte en alignment langs de centrale as** wordt gecombineerd met ontspanning in de uitstekende/andere delen als armen, schouder, benen, heupen etc.
- **Gewicht van het lichaam wordt door de structuur** opgehouden! (Skelet, banden etc)
- **CR werkt samen met 2 krachten.** 1. **De zwaartekracht** die je lichaam neerwaarts drukt. 2. **De kracht van de weg** die op je af komt. CR werkt als volgt samen met deze krachten: Je **bovenlichaam werkt samen met de zwaartekracht** door (iets) voorwaarts te leunen vanuit je enkels in een gecontroleerde voorwaartse val. Je **onderlichaam werkt samen met de kracht van de weg** die op je af komt omdat je heupen en benen meebewegen naar achteren, in dezelfde richting als de weg die op je af komt.
- Een voorwaartse helling houden van je bovenlichaam terwijl je onderlichaam naar achteren beweegt **staat je toe om in balans hard te lopen,** waardoor je je energie efficiënt gebruikt en je het risico op blessures vermindert.
- **CR (+ CW) volgt het principe van geleidelijke vooruitgang. (GV)**
- **CR focuspunten kunnen altijd gedaan worden.**
- Vandaag zullen we ons richten op **4 onderdelen van CR:** houding, leunen vanuit de enkels, het optillen van je enkels en je 'armswing'

En dan volgt een demo. Zie aub ook foto en filmpje. (Later op de site!)