

‘Rennen op blote voeten zou iedereen moeten doen’

Myckel Bodt, ChiRunning Trainer en Natural Running Trainer, zweert erbij: lopen en rennen op blote voeten. Minstens drie keer per week rent hij blootsvoets door de Vechtstreek. Het lopen zonder schoenen zou blessures en klachten aan knieën, heupen en onderrug voorkomen. “Eigenlijk zou iedereen dit moeten doen!”

Esther Smid

LOENEN AAN DE VECHT - Myckel Bodt (46) is van oorsprong technisch bedrijfskundige. Tijdens een stage in China ontmoette hij zijn Chinese vrouw, met wie hij in 1996 trouwde. Van 2006 tot 2009 woonden ze in China, waar hij fanatiek ging hardlopen. “Toen ik de marathon van Shanghai had gelopen, raakte ik geblesseerd aan mijn knieën. De artsen zeiden dat ik moest stoppen met rennen, maar daar legde ik me niet bij neer; ik ging me verdiepen in verschillende methoden van lopen. Uiteindelijk heb ik mezelf aangeleerd om weer te gaan



Myckel Bodt rent lange afstanden op blote voeten.

Foto Esther Smid

lopen als een kind. Door blootsvoets te gaan rennen, kon ik uiteindelijk weer meedoen aan wedstrijden van honderd kilometer!” In China kwamen steeds meer expats Bodt om advies vragen. Uiteindelijk ging hij hardlooplekken geven en reizen organiseren naar diverse marathons en races in China. Terug in Nederland legde hij zich helemaal toe op lesgeven in de juiste looptechniek: “Rennen en wandelen

lijken zo vanzelfsprekend, maar ons moderne schoeisel brengt ons helemaal uit balans. We zijn daardoor onze natuurlijke houding en onze natuurlijke manier van lopen kwijtgeraakt. In het Westen reageren we over het algemeen kritisch als het over Chinese ingebonden voetjes gaat, maar met onze schoenen doen wij eigenlijk precies hetzelfde. Met verhoogde hakken, ook in sportschoenen, sta je in feite

op een kunstmatige helling. We corrigeren dat met onze houding; we strekken onze knieën en trekken onze rug hol, met blessures tot gevolg. Mijn trainingsmethodiek kan blessures voorkomen, daar ben ik van overtuigd.” Bodt adviseert iedereen in en om het huis op blote voeten te lopen, tenzij er medische bezwaren zijn.

Informatie over natuurlijk lopen of rennen, ook over lessen:
www.happy2run.nl