

#### 22.2.4.1 Dragen op het hoofd is lichter dan een ruglast

In Kenya dragen Luo vrouwen ladingen van 20 (tot 66)% van hun eigen lichaamsgewicht evenwichtige boven op hun hoofd. (De vader van Barack Obama (44ste president van de VS) was een Luo.)

Vrouwen van de Kikuyostam doen dit met een leren riem rond hun voorhoofd en de lading om die te beveiligen. Ze krijgen hierdoor een blijvende groef in het voorhoofd, maar dat zou verder zonder schadelijke effecten op de gezondheid zijn. (Belgische onderzoeker Norman Heglund.)

Een emmer water wordt zonder morsen op het hoofd gedragen. Het 'geheim' zou er in bestaan de rug zo soepel te bewegen dat de hoofdlast minimaal op en neer danst. Dat bespaart ook stapenergie. De dubbele steunfase met de twee voeten op de grond duurt langer om energie op te slaan en terug vrij te geven bij de afzet. Hun gewicht wordt extreem efficiënt van de ene naar de andere voet verplaatsen. Hierdoor behouden ze tachtig procent van de energie uit de vorige stap.

De vrij kleine en tengere sherpa's die tot 146% van zijn eigen lichaamsgewicht in de Himalaya bergop dragen zouden een gelijkaardige energiebesparende staptechniek ontwikkeld hebben.

Het ruime aanbod aan rug cursussen toont aan dat wij Westerlingen op dat vlak nog veel kunnen leren.

*✍ Uitdrukking: einde van de constipatie. Erno Sourbron*