

Siberisch sporten: ja, met mate

Hoe (on)nuttig/(on)gezonder is het om te trainen in de koude? En wat zijn de valkuilen?

HANS JACOBS

BRUSSEL | Er bestaat geen wondermiddel om in conditie te raken en blijven. Slechts één credo geldt: trainen. Makkelijk gezegd, maar wat voor een buitensporter die een flink deel van zijn dagelijkse trainingen normaal in de openlucht afwerkt — de wielrenner, de roeier, de langeafstandsloper, de triatleet... En wat met de recreatieve sporter die graag zijn portie lichaamsbeweging en zijn goede voornemens voor 2009 niet wil zien sneuvelen door een ferme winterprik? Zich wapenen tegen de koude is aangewezen, maar volstaat niet.

Zowel voor profs als voor recreatiesporters gelden enkele wetten die in werking treden bij winterkoude. Peter Hespel, inspanningsfysioloog aan de KU Leuven: 'Natuurlijk kun je blijven sporten als het koud is. Maar vanaf temperaturen van -5 tot -10 graden is het veel meer belastend dan normaal. Als je anderhalf uur in die kou traint, is dat pakweg even belastend als vier uur trainen in mooi weer.'

ker in koud weer — de ene sporter voelt zich nu eenmaal in zijn sas bij tropische temperaturen, voor de andere mag het best wat frisser zijn — de koude houdt risico's in, zegt Hespel. 'Er is een verhoogde kans op peesontstekingen, vooral aan de knieën. Daarom zie je vaak wielrenners met extra kniebeschermers rondrijden. Daarnaast heeft koude lucht een invloed op de longfunctie. Dat kan leiden tot prikkelhoest. Ook inspanningsastma kan makkelijker de kop opsteken bij wie daar gevoelig voor is. Dat geldt nog meer als de kou gepaard gaat met fijn stof.'

Weinig zin voor wielrenners

Tot daar de mogelijke risico's. Maar de hamvraag: heeft het ook zin om te trainen in de kou? Het antwoord is eensluidend, van zowel de inspanningsfysioloog als van de sportdokter. Hespel, de inspanningsfysioloog: 'Intensief sporten in de winter is uit den boze, de winter dient bij uitstek om de basisconditie op te bouwen. Voor lopers is dat minder een probleem dan voor bijvoorbeeld fietsers of schaatsers, omdat ze onder meer minder hard gaan. Vanaf een snelheid van twintig à dertig kilometer per uur koelt het lichaam veel sneller af.'

En dan de dokter. Yvan Vanmol, ploegarts van de profwielploeg Quick Step: 'Een profwielrenner is toch minimaal drie uur op de baan. Het effect van een deftige wieltraining weegt nauwelijks op tegen de energie die je verspilt om je warm te houden. Hier zo lang in de kou trainen heeft absoluut geen zin, een prof zit nu veel beter in het zuiden. Een loper heeft daar minder last van, omdat hij met pakweg een halfuur zijn