

## Kolder in de kop

Van puur plezier trekken koeien sprintjes in de wei. Menig hardloper kan veel plezier beleven aan het trekken van sprintjes. Minder diabetes, betere bloedvaten of gewoon een makkelijker duurloopje, het levert altijd iets op.

Voor mijn opa was de mooiste dag van het jaar de eerste dag waarop de koeien weer in de wei mochten na een lange winter. Maartje 3, Greet 7 en Klara 5 en alle andere bedaarde dames gedroegen zich als kalfjes met kolder in de kop. Springend, bokkend en rennend vloog de kudde door het verse gras. Spannend was het ook, want de meiden hadden van opwarmen geen benul en er waren er altijd één of twee bij die zich verstpapten en nog dagen wat stijfjes naar de boerderij kwamen sjokken als het melktijd was.

Wie regelmatig rent herkent het pure plezier van buiten zijn en wie het verstandig aanpakt doet er goed aan zo nu en dan een sprintje te trekken. Iedere wedstrijdloper is bekend met termen als intensieve interval, anaërobe drempel, zuurstofschuld en daar kun je reuze ingewikkeld over doen. Wat heb je daar als enthousiaste weekendloper nou aan? Aan de termen zelf heb je natuurlijk niets, maar een paar stevige stukjes doorrennen nadat je je een kwartier hebt warm gelopen is ook goed voor je als je geen prijsloper bent.

Schotse onderzoekers hebben sterke aanwijzingen gevonden dat door om de dag een aantal keren een zeer intensieve inspanning van rond de 30 seconden te leveren dit na twee weken al profijt oplevert. De mannelijke proefpersonen hadden een verbeterd insulineniveau en waren daarmee beter in staat suikers af te breken. Een Canadees onderzoek bevestigt dit positieve effect, maar bij dit onderzoek is vooral gebleken dat de bloedvaten reuze opknappen van dit type training. Zonder goede bloedvaten ben je als wedstrijdloper nergens, hoe beter de zuurstofvoorziening naar je spieren hoe harder je kunt lopen. Is het doel van de wedstrijdloper snelheid, voor andere lopers zijn de effecten niet te meten bij de finish van de wedstrijd maar wel bij de finish van het leven. Goede aderen zijn van levensbelang voor een gezonde oude dag.

Voor wie zich helemaal niet druk wil maken over zijn oude dag is er nog een andere reden om toch die paar snellere stukjes te lopen. Je lichaam bereid zich bij het warm lopen voor op wat er komen gaat. Door het warm lopen gaat je hartslag omhoog, je ademhaling versnelt en je spieren worden warm. Dit gebeurt allemaal om er voor te zorgen dat je de inspanning die je gaat leveren ook volhoudt. Warme spieren blijven langer heel. Wie nu aan het einde van de warming up korte stukjes rent op een hoger tempo dan de rest van de te lopen afstand zal daarna makkelijker lopen. Op de één of andere manier past het lichaam zich aan aan die snelle stukjes en zal daardoor het relatief langzamere gedeelte ervaren als minder zwaar.

Nog even, en dan mogen de Greetjes en Klara's weer de wei in. Lente! Zodra ik de dames weer in de wei zie staan trek ik een sprintje van plezier.

Feikje Breimer voor ProRun

[www.fastfoot.nl](http://www.fastfoot.nl)

[www.fastfoot.web-log.nl](http://www.fastfoot.web-log.nl)