

Lekker veel zuurstof

Jaren liep ik innig tevreden mijn loopje na een zomerse regenbui. Na dagen droogte die bijzondere geur. Alles is weer nieuw en fris. 'Lekker veel zuurstof in de lucht!', zei ik dan als iemand vroeg hoe het geweest was.

Niets wreder dan een verstoorde illusie. Dat van die zuurstof bleek niet waar. Het zit hem in de koeling. Een heel deskundige maar fantasieloze trainer hielp mij uit mijn droom toen ik na een heerlijk training de bekende uitspraak deed. Weg romantiek. Er zit helemaal geen extra zuurstof in de lucht na een fris buitje, maar de afgekoelde lucht maakt het lopen aangenamer.

Nu ik het toch over zuurstof heb. Ik tref regelmatig beginnende lopers die na 500 meter rennen rood aangelopen aangeven dat het nog best lastig is om alleen door hun neus adem te halen. 'Open die mond!', roep ik dan. Wie vertelt dat toch? Of er nu veel of weinig zuurstof in de lucht zit. Bij een grote inspanning moet die zuurstof wel de longen in. Liefst zoveel mogelijk en dat lukt echt alleen maar wanneer je je mond open houdt.

Mijn Vejotwee Max is misschien wat laag vandaag hoorde ik iemand zeggen bij de finish van de Singelloop. Ik had net mijn mond dicht, maar die viel weer open. Nog zo'n illusie, de VO^2 max. Hoe hoger hoe beter. Hoe zit dat nu eigenlijk?

Wanneer je een flinke inspanning levert zuig je met wijd open mond lucht en daarmee zuurstof in je longen. Daar heb je alleen maar wat aan wanneer die zuurstof bij je spieren komt, want die doen uiteindelijk al het werk. Hoe meer zuurstof je naar je spieren weet te sturen hoe beter het is. Niet iedereen kan dat even goed. Hoeveel zuurstof (VO^2) kan iemand maximaal (max) naar zijn of haar spieren sturen? Dit wordt uitgedrukt in milliliters per kilo lichaamsgewicht over een periode van 1 minuut. Op diverse manieren kun je laten uitzoeken hoe hoog (of laag) jouw VO^2 max is. Met verschillende looptesten valt een goede schatting te maken. Aan de hand van een tabel kun je nagaan hoe goed of slecht je hiermee scoort. Voor een man van 38 is de score 28 beroerd, voor een man van 60 is deze score redelijk en als zijn vrouw net zo oud is en precies hetzelfde scoort is dat zeer goed. Met een VO^2 max van 60 en hoger doe je het als man goed, bij een vrouw is 50 en hoger een prima score. Paula Radcliff komt uit op 70. Greg LeMond haalde 92,5. Crosscountry skiër Bjorn Daehlie kwam tot 96.

Je maat schoenen ligt vast maar dat is niet het geval met je persoonlijke VO^2 max. Maar vooral door trainen kun je je score opkrikken. Het is geen voorwaarde voor duurvermogen maar juist een resultaat van duurtraining.

Mooi, zul je denken, dan kunnen ze de Tour de France of de Olympische marathon wel afschaffen. Meet van alle deelnemers hun VO^2 max en wie het hoogst scoort is de winnaar. Klaar! Gelukkig kan ik je die illusie ontnemen. Geen enkele duursporter zal op 100% van zijn of haar VO^2 max presteren. Dit hou je namelijk maar heel kort uit. Andere factoren spelen bij de winst een rol. Wie het snelst rent bijvoorbeeld.

Siberische Huskies kunnen erg goed rennen, om eens een andere tak van sport te noemen. Tijdens sledehonderaces in Alaska werd bij deze honden een VO^2 max van 240 gemeten. Maar die rennen op blote poten door de sneeuw. Geef mij dan maar een zomers regenbuitje.

Feikje Breimer