

Oude sporten

Of vroeger alles beter was? Neem nu de Oude Grieken. Willen wij onze kinderen nog wel eens voorhouden dat meedoen belangrijker is dan winnen. Voor de Grieken draaide het sporten om de winst en doping was toegestaan. Bij de Romeinen was de mest van wilde zwijnen een populair prestatie verhogend middel.

Keizer Nero gebruikte de zwijnenmest ook. Als gifmenger was hij behoorlijk deskundig, met succes wist hij met gif concurrenten om zeep te helpen. Maar als groot sportman heeft hij toch nooit te boek gestaan. De zwijndoping heeft hem in ieder geval niet verder geholpen. Hij zag zichzelf vooral als een groot zanger en kunstenaar, maar naar verluid zou hij tegenwoordige de voorrondes van Idols niet zijn door gekomen.

En oud worden lukte hem al evenmin, op 31 jarige leeftijd werd hij door de Senaat gearresteerd en gedood. Hij was schuldig gevonden aan de grootste kredietcrisis van het Romeinse Rijk.

Snelste bejaarde

Wat dat betreft is er nu toch een heleboel beter dan vroeger. Voedsel staat onder controle van het rijk, wilde zwijnen mest is voor consumptie ongeschikt bevonden. De veroorzakers van de kredietcrisis staan hooguit tijdelijk op straat en de gemiddelde leeftijd van zowel heersers als onderdanen is sinds de Romeinse tijd opmerkelijk gestegen.

In Nederland wonen op dit moment ruim 1600 mensen die ouder zijn dan een eeuw, in België zijn dit er bijna 1400. Een knappe prestatie. Maar over prestaties gesproken, wat presteren bejaarden sporters nog?

De snelste Nederlandse man op de 10 kilometer op de weg is Luc Krotwaar die in 2002 de 10 kilometer liep in 28.09. In de categorie 75+ deed Wil van der Lee er in 2006 in Kaatsheuvel 45.54 minuten over. Lornah Kiplagat is de vrouwelijk houdster van dit record op de weg in 30.59. Ada Habes is sinds vorig jaar de recordhoudster bij de dames 70+, zij had er in Schoorl 54.24 minuten voor nodig. Het verschil tussen de jongere en oudere lopers is aanzienlijk.

Korte passen

Wie naar oudere en jongere hardlopers kijkt zal het verschil in paslengte opvallen. Uit onderzoek in de Verenigde Staten bleek dat de paslengte van lopers boven de 85 jaar bijna de helft korter is dan die van hun jongere collega's. Zodoende is het met de snelheid gedaan.

Hoe komt dat dan? Wat raak je bij het ouder worden kwijt waardoor die passen korter worden? Kracht en snelheid. Hoe ouder je wordt hoe meer snelle spiervezels het voor gezien houden. En dat zijn nu net de vezels waar je het van moet hebben wanneer je de bus wilt halen, of het wereldrecord op weg op de 10 kilometer wilt breken.

Bij een baby tref je in de biceps zo'n 500.000 van deze vezels aan. Een bejaarde man van 80 heeft er nog maar 300.000 van over.

Statisch en explosief

Ben je zelf een loper boven de 60 jaar en lijkt zwijnenmest geen optie? Probeer het dan eens met krachttraining. Gerichte krachttraining verbetert snelheid. Bij Amerikaans en Fins onderzoek zijn lopers van rond de 30 jaar vergeleken met lopers van 60 jaar. Alle deelnemers aan de onderzoeken waren ervaren lopers die gewend waren vooral looptraining te doen. Geleidelijk werd in 20 weken tijd meer aandacht besteed aan krachttraining gericht op de beenspieren. Met name statische krachttraining en explosieve krachttraining werd hier toegepast. Met statische krachttraining wordt het duwen tegen gewicht bedoeld zonder dat het gewicht verplaatst. Met explosieve kracht werd in dit geval vooral sprongkracht bedoeld.

Alle deelnemers, zowel jong als oud, werden sneller. De jongere lopers werden in verhouding wel sneller dan de ouderen, maar iedereen verbeterde de spierkracht. Verdwenen spiervezels komen niet terug, maar de spieren die je hebt kun je vergroten en daarmee sterker laten worden.

Sprinten met opa

De titels voor de snelste man en vrouw in de categorie 80+ en 90 + voor de 10 kilometer op de weg zijn nog vacant. Dus mocht je opa of oma mopperend aantreffen over de jeugd van tegenwoordig en

dat het vroeger allemaal een stuk beter was. Ga gezellig een stukje om en trek aan het eind een sprintje. Wie weet zit er historisch talent in de familie.

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.web-log.nl