

Wortelmethode

Sporters die een lucratieve geldprijs in het vooruitzicht hebben presteren beter dan sporters die al zeker zijn van hun inkomen. Wie wil afvallen heeft meer succes wanneer er een financiële beloning is voor iedere verloren kilo. Deze wortelmethode is getest op golfers en dikkerds.

Om de spanning een beetje in het spel te houden is er binnen de golfsport de Tour Championship. De 30 beste spelers van het seizoen mogen hier aan mee doen. Alle deelnemers krijgen een geldprijs. Best zuur dus om op de 31^e plek te eindigen en geen uitnodiging te krijgen voor dit lucratieve toernooi. En inderdaad, uit onderzoek blijkt dat de golfers die tot de mogelijke kanshebbers behoren en ergens op de 31^e, 30^e of 29^e plaats bungelen beter scoren tijdens hun laatste wedstrijden van het seizoen dan de toppers.

Geld voor gewicht

Bij de dikkerds werd een groep van 75 personen verdeeld in twee testgroepen. Alle deelnemers hadden als doel om in 16 weken 7 kilo af te vallen. Beide groepen kregen een begeleidingsprogramma aangeboden met maandelijkse weegsessies. Voor de helft van de deelnemers werd daarnaast de wortelmethode uit de kast gehaald. Zij kregen bedragen uitgekeerd voor gewichtverlies, een succesvolle afvaller kon zo 200 euro verdienen. Ruim de helft van de deelnemers van de wortelgroep haalde het streefgewicht tegen maar 10% van de groep zonder financiële beloning.

Geld blesseert

Met startgeld is menig topper naar lokale hardloophwedstrijden gelokt. Menig racedirecteur reageerde behoorlijk zuur toen de duurbetaalde lopers op het idee kwamen startgeld wel heel letterlijk te nemen. De raspaardjes verschenen keurig aan de start maar hielden het ruim voor de finish voor gezien. Dat moest en kon beter. Startgeld voor toplopers ligt nu pas klaar ná de finish. Menig atleet heeft zich voor dit geld letterlijk kapot gelopen.

De conclusie: van geld speel je beter golf, het maakt slank maar lopers raken er door in de versukkeling.

Bietenmethode

Geld is dus voor lopers geen veilige prestatiebevorderende maatregel. Menig loper is op zoek naar het wondermiddel dat wel werkt. En zoals in de mode paars het nieuwe zwart is zijn bieten de nieuwe wortels. Het is in ieder geval goed voor de bietentelers. Stonden er in 2005 nog 400 voetbalvelden vol bieten op het land, in drie jaar tijd zijn daar 200 voetbalvelden bij gekomen. Het CPB houdt die cijfers keurig bij. De bieten doen het goed! Menig duursporter giet zich dagelijks vol met een halve liter van het rode sap in de verwachting hierdoor beter te gaan presteren.

Ik ben een groot voorstander van een gezonde inname van groente en fruit, persoonlijk ben ik dol op verse rode bietjes uit eigen tuin. Maar een halve liter sap per dag! Het kan geen kwaad om eens uit te zoeken hoe dat zit met dat onderzoek. De universiteit van Exeter heeft maar liefst acht proefpersonen op een fiets gezet en ze zo hard mogelijk laten fietsen. Dat deden ze nadat ze zes dagen iedere dag een halve liter bietensap naar binnen hadden gewerkt. Gemiddeld hielden de proefpersonen het fietsen ruim 11 minuten vol. Enige tijd later kregen de proefpersonen zes dagen een middeltje met zwarte bessensmaak te drinken, vervolgens daalden de prestaties met 2 minuten.

De conclusie van de onderzoekers: van rode bietensap ga je beter sporten.

Waarschijnlijk hebben de zwarte bessentelers zich tijdig verenigd en hebben ze een andere conclusie vakkundig om zeep geholpen. Of de bietentelers hebben de wortelmethode toegepast op de

onderzoekers in Exeter. Toch vreemd, uit de cijfers van het CPB blijkt dat het met de wortels hard achteruit gaat. Terwijl je van wortels alles veel beter gaat zien, dat weet ieder konijn...

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.web-log.nl