

Slapend sneller

Nee, met de huidige financiële crisis wordt niemand meer slapend rijk. Maar slapend sneller worden behoort nog wel tot de mogelijkheden.

Of je deze zomer net begonnen bent met rennen of dat je nu een najaarsmarathon achter de rug hebt. Slaap is voor iedere loper een belangrijk onderdeel van het trainingsschema.

De meeste schema's houden wel rekening met rustperiodes. De duurtraining is dan een flink aantal kilometers korter en de snelheid mag even wat minder. Het aantal uren en minuten training staan precies vermeld, maar minstens 7 uur slaap per nacht hoort in ieder schema thuis. Je kunt bij wijze van spreken slapend je PR verbeteren.

Juist tijdens de slaap gebeuren er belangrijke dingen in je lichaam waardoor het herstelt van de training. Zo maakt het lichaam groeihormoon aan tijdens de derde en vierde fase van de slaapcyclus. Dat groeihormoon heeft een slechte reputatie opgebouwd als dopingmiddel, maar in de natuurlijke vorm speelt het een sleutelrol bij de opbouw en het herstel van spierweefsel. Daarnaast helpt dit hormoon het lichaam om vet als brandstof te gebruiken. Pas bevallen vrouwen blijken langer last van overgewicht houden wanneer zij een baby hebben die hen 's nachts regelmatig wakker huilt.

Wie langdurig slaap te kort komt maakt steeds minder herstellend groeihormoon aan en steeds meer cortisol dat ook wel bekend staat als stresshormoon. Dit stresshormoon verhindert juist dat het lichaam herstelt.

Uit onderzoek blijkt verder dat een tekort aan slaap gedurende enkele nachten het vermogen om de energie uit voedsel op te slaan vermindert. Wie slecht uitgerust aan een duurloop begint loopt op die manier grote kans de man met de hamer eerder tegen te komen.

Onderzoekster Cheri Mah van de Stanford Universiteit heeft enkele korte studies uitgevoerd bij sporters. Zo liet ze zwemmers en basketballers eerst twee weken slapen zoals ze gewend waren. Vervolgens gaf ze hen de opdracht 7 weken lang minstens 10 uur te slapen. De prestaties namen bij alle sporters toe. De zwemmers werden sneller, de basketballers gooiden vaker raak. Uit andere onderzoeken komt het beeld naar voren dat er een relatie is tussen een te kort aan slaap en het vaker voorkomen van blessures.

Het goede nieuws is dat wie regelmatig lichamelijk actief is beter slaapt. Maar intensief trainen vlak voordat je naar bed gaat is toch niet zo'n goed idee. De adrenaline die je daarbij produceert houdt je dan wakker. Neem daarom vooral bij een avondtraining tijd voor de cooling down.

Onze nieuwe trainer bij de atletiekvereniging kreeg plotseling last van slaapgebrek, maar gek genoeg alleen op de avonden dat hij ons training gaf. Na een paar weken was hij er achter. De koffie! Erg lekker zo'n bakkie om 21.30 uur, maar de cafeïne was toch wat te veel van het goede.

Ga nu niet liggen tobben over je eventuele gebrek aan slaap. Bij een Belgisch onderzoek naar de belangrijkste oorzaak van slaapgebrek bleek dat juist het tobben over slaapgebrek te zijn. Het is volstrekt normaal om enkele keren per nacht een paar seconden wakker te liggen, wie zich dan omdraait en verder slaapt weet daar de volgende ochtend niets meer van. Natuurlijk, zonder trainen geen resultaat. Maar de week voor een wedstrijd is slaap en rust het belangrijkste onderdeel van het trainingsschema. Alles voor een droomresultaat.

Feikje Breimer