

Trainen ademspieren voor sporters nutteloos

ELISABETH POST

HEERENVEEN - Mensen met de chronische longziekte copd hebben baat bij het trainen van ademhalingspijpen. Topspporters ook?

Sportarts in opleiding Jean Driessen (36) van ziekenhuis De Tjongerschans in Heerenveen draait er niet om heen. Topspporters hebben niet veel aan het specifiek trainen van de ademhalingspijpen. Hij komt al tot die conclusie na zes weken onderzoek.

Tien professionele schaatsers van het team Op=Op Voordeelschap en de Friese selectie deden voor aanvang van de Nederlandse Kampioenschappen afstanden in november mee aan het onderzoek. De controlegroep bestond uit negen schaatsers van het gewest Friesland en eentje van Jong Oranje.



Sportarts Jean Driessen van De Tjongerschans test schaatsster Floor van den Brandt op verzuring. FOTO LC/JAN DE VRIES

De tien professionals trainden met een trainingsapparaatje waarmee de ademhalingspijpen

worden versterkt. Zij moesten twee keer daags dertig teugen per keer doen.



Een goed gestroomlijnd schaatspak doet meer

kan dat volgens Driessen in theorie niet komen door het trainen van de ademhalingspijpen. „Maar als iemand denkt dat het helpt en daardoor tot het gewenste resultaat komt, moet hij er zeker gebruik van maken. Een goed gestroomlijnd schaatspak doet meer.”

Topspporters zijn altijd op zoek naar het verleggen van de grenzen. Schaatsster Floor van den Brandt (21) werkte daarom graag mee aan het onderzoek van Driessen. Ze maakte deel uit van de controlegroep. Ook al levert dat dit keer geen voor topspporters bevredigend resultaat op. „Ik vind het sowieso interessant voor mijn studie”, zegt de studente bewegingswetenschappen.

En hoewel Thijsje Oenema van het team Op=Op op de NK afstanden de 500 en 1000 meter won,

Ze heeft zich al weer als onderzoeker aangemeld voor het volgende onderzoek van Driessen. Sporters als Ireen Wüst en Sven Kramer maken na een zware in-

spanning geregeld gebruik van zogenoemde vernevelingsapparaatjes. De arts gaat onderzoeken wat het effect daarvan is op de schaatsers.

Het Op=Op-team heeft tien apparaatjes om de ademhaling te trainen. Maar de vraag is of de schaatsers die blijven gebruiken. Sporters vinden er niets aan om met het apparaatje te trainen, weten Driessen en Van den Brandt. Deze week doet de schaatsster, die deel uit maakt van het Gewest Friesland, mee aan het NK Sprint in Heerenveen.

Ze hoeft niet bang te zijn dat ze minder zal presteren dan de concurrenten die met apparaatje trainden.

„Misschien nog wel de meest opvallende conclusie uit het onderzoek is dat de controlegroep het op sommige gebieden, zoals de hartslag, ietsje beter deed”, aldus de sportarts.