Maak van je skilatten toch geen beenspalken

Vijftien minuutjes voorbereiding per dag kan je veel ellende besparen

ERIK STRUYS

«De wereld zit gek in mekaar. Mensen, die met skivakantie gaan, nemen wel voorzorgen voor hun kledij, hun uitrusting en zelfs voor hun auto. Maar het eigen lichaam wordt vaak vergeten. Overmoed ? Lichtzinnigheid ? Kan zijn, maar ik stel alleen vast, dat velen met een manke fysieke conditie de latten aangespen. Met alle ellende vandien. Nochtans is een verstandige voorbereiding geen overbodige luxe. En zeker geen tijdsverspilling. Een kampioenentraining heb je niet nodig, wel een doordacht aanscherpen van je eigen fitheid. En dat kost je hooguit 15 minuutjes per dag.»

Professor Jan Borms (48), docent fysieke fitheid aan de Vrije Universiteit Brussel (VUB), spreekt niet zodanig met de wijsheid van zijn vroeggrijs haar als met de ervaring van een in de sportwetenschap vergrijsde vorser.

Brutale overgang

Hij kent niet alleen de theorie, maar ook de praktijk van de kennis, die hij verkondigt. Als fitte 40-er ondervindt hij het allemaal nog aan den lijve. Onder meer dank zij vrouw en dochters.

«Al begin ik meer en meer de momenten in mijn luie stoel te waarderen», spot hij minzaam met zichzelf. «Maar ja, met de jaren besef je wellicht ook beter, dat echt kunnen ontspannen gewoon deel uitmaakt van een gezonde levensstijl».

Van gezond gesproken, wat denkt u van de mensen, die na uren donderjagen over drukke autowegen prompt op de ski's springen en onvervaard de steilste helling afrazen ?

«Wellicht onvervaard, maar zeker onvoorzichtig. Die brutale overgang vraagt om moeilijkheden. Wie in de wagen heeft kunnen niksen, kan zich misschien nog die luxe veroorloven, maar toch zeker de bestuurder niet. Ik besef wel, dat er ook economische motieven zijn. Wintersport kost geld en iedereen wil het onderste uit de kan halen. Zeker tijdens de mini-trips, de jongste rage. Haastige spoed blijft echter zelden goed.»

De hoogte en de koude

«Dan zijn er ook de mensen, die zogenaamd minder risico's willen nemen, omdat ze zich om allerhande redenen gewoon geen gebroken been kunnen permitteren. Ouderen of zelfstandigen. Die stappen van het alpiene skiën vaak over op langlauf. Alsof dit zoveel minder zou eisen van ons lichaam. Mensen, die elke dag van hun verblijf tot tweemaal daags 7 à 8 kilometer gaan skilopen, vergeten blijkbaar, dat dit hetzelfde is als zich tweemaal per dag een fikse wandeling opleggen. Sommigen maken er zelfs skirennen van. Even veeleisend als joggen. Kortom, ook daarvoor heb je een flink uithoudingsvermogen nodig, meer dan ooit zelfs.»

Sommige risicofactoren zijn voor iedereen dezelfde.

«Dat je nu wil langlaufen of alpiene skiën, twee zaken zijn alvast voor iedereen gelijk: enerzijds de hoogte, anderzijds de koude. Aan de hoogte moet je wennen. Hiervoor heb je enkele dagen nodig. Je lichaam moet namelijk de extra rode bloedcellen kunnen aanmaken om de betrekkelijke zuurstofschaarste in de lucht te kunnen opvangen. Tegen de koude kan je je van meet af aan beschermen. Toch is ook hier enige aanpassing nodig. De rest zit in de voorbereiding.»

U bedoelt de lichamelijke voorbereiding.

«Zelfs aan het rondlopen met zware skischoenen moet je in feite telkens opnieuw wennen. Draag ze daarom af en toe thuis. Ik bedoel natuurlijk in de weken voor je vertrek. Buikspieroefeningen zijn ook gezond meegenomen. Ideaal is één maand voor je vertrek met je oefenprogramma te beginnen. Vijftien minuutjes per dag is voldoende. Meer doen de mensen toch niet, dat houden ze niet vol.»

Spierkater komt toch

«Je afbeulen heeft trouwens geen zin. Niet de intensiteit van de oefening is zodanig belangrijk als wel de regelmaat. Je moet jezelf geen pijn doen, maar proberen lenigheid, uithouding en weerstand scherper te stellen. En zelfs dan moet je terplekke rustig beginnen. Zoals in alles. Mensen, die bij hun aankomst in de bergen onmiddellijk op de ski's springen, doen zichzelf geweld aan. Je kan beter even gaan wandelen, lekker eten en daarna goed slapen.» »

«De spierkater komt toch. Doorgaans de derde dag. Dan heeft zowat iedereen last van stramme spieren. Velen denken dat ze dan extra moeten doorgaan. Dat is fout. Die pijn is zoals steeds een lichaamssignaal om het even wat rustiger aan te doen. Wat stretching is dan het beste.»

Welke oefeningen zijn aangewezen ?

«Ski is een zogenaamde lifetime sport, goed voor alle leeftijden. Naast een onontbeerlijke basistechniek heb je ook een stevige basisconditie nodig. Zijnde uithouding van hart en longen, wat je moet toelaten een inspanning lang vol te houden en weerstand, wat je moet helpen om intensieve inspanningen gedurende een beperkte tijd door te zetten. Het eerste kan je aanscherpen met wandelen, zwemmen, fietsen, aërobe sporten waarbij je je zuurstofverbruik opdrijft. Het tweede met bepaalde pre-ski oefeningen (N.v.d.r. zie hiernaast), die de kracht van been- en andere spieren oppeppen en zo helpen lokale vermoeidheid tegen te gaan. Verder kan je ook je evenwichtszin wat bijwerken, maar dat kan je niet op korte termijn. En je gewrichten wat smeren. Lenigheid dus, zeer belangrijk. Het klinkt allemaal erg logisch, maar toch doet 90% van de mensen het anders.»

HLN dec. '88