



Het Nieuwsblad

Date: 09-07-2024

Page: 4

Periodicity: Daily

Journalist: Kim Clemens

Circulation: 172629

Audience: 806792

Size: 436 cm²

publications: 2 : Het Nieuwsblad - De Gentenaar

PLOTS 10° EXTRA

En dan gaat sporten net wat moeizamer

KIM CLEMENS

BELGIË

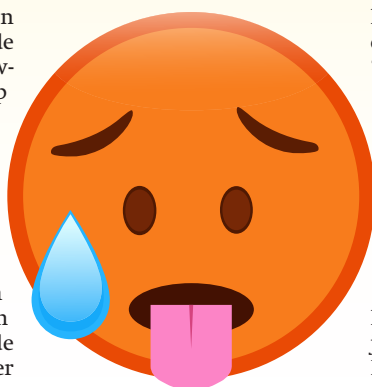
Van fris truitjesweer naar een hete zomerdag met code geel. Oftewel van 20 à 22 graden gisteren naar 28 à 30 graden vandaag: de zomer van 2024 is er een van alles of niets, en van snel schakelen. Ineens is er een heel warme dag, zonder dat de temperatuur zachtjes opbouwde. Dat heeft ook een impact op ons lichaam, zegt professor inspanningsfysiologie Jan Boone (Universiteit Gent).

Trainen op hitte

"Mensen die van plan zijn omeensportactiviteit te doen in de warmte, zullen voelen dat het moeizamer gaat dan anders. De eerste keer in de warmte is hun lichaam minder goed aangepast om daar op te reageren", zegt Boone. "Je ziet dat ook bij atleten. Als ze moeten presteren in warme omstandigheden, is hun prestatie de eerste keer minder groot. Maar ze kunnen zich wapenen door meermaals te trainen." Boone werkt zelf bijvoorbeeld samen met wielerploeg Lotto Dstny, maar ook andere duursporters kiezen steeds vaker voor hittetraining.

Bedoeling daarbij is om de

In één dag tijd stijgt het kwik zo'n 10 graden. **Wat doen die plotse zomerse 30 graden met ons lichaam, dat niet zachtjes kon wennen?**



"Oudere mensen of mensen met hartproblemen beperken misschien best al te grote inspanningen"

JAN BOONE
PROFESSOR
INSPANNINGSFYSIOLOGIE

kerntemperatuur van het lichaam beter op peil te houden. "Normaal is die 37 graden, tijdens het sporten stijgt die sowieso naar 38 of 39 graden.

Loopt de temperatuur op naar 40 graden, dan wordt het gevaarlijker." En dat gebeurt sneller als het buiten warm is. "We trainen het lichaam zodat het beter warmte kan afgeven. Door dat herhaaldelijk te trainen in hitte, ga je bijvoorbeeld meer zweten. Het bloedplasma gaat ook toenemen, wat ervoor zorgt dat we minder dehydrateren. Daardoor gaat het subjectief gevoel van warmte minder zwaar aanvoelen. Vanaf de vijfde of zesde dag raak je er steeds meer aan gewend en krijg je minder last van de hitte. Sporters zullen na een week à 10 dagen al goed voorbereid zijn om te presteren in de hitte", zegt Boone.

Maar wat dan als het veel sneller moet, zoals vandaag. Moeten we ons dan extra voorberei-

den? "Het is niet dat er ineens grote problemen zullen opduiken, maar een inspanning zal zwaarder aanvoelen op de eerste écht warme dag. Oudere mensen of mensen met hartproblemen beperken misschien best al te grote inspanningen. Anderzijds wordt het wel warm, maar is er niet zoveel zon. Als er minder stralingswarmte is, dan stijgt de kerntemperatuur minder snel."

Stevig onweer

De zomer is trouwens even plots weer verdwenen als ze vandaag komt aankloppen. De dag begint in het centrum en het oosten vrij zonnig ondanks de vele hoge sluierbewolking. Over het westen van België is er meer bewolking met 's ochtends al kans op een bui. In de loop van de namiddag en avond trekt een regen- en onweerszone van west naar oost over het land. Er is daarbij kans op stevig onweer met hagel en windstoten. Morgen zakt het kwik weer tot 21 graden aan zee, 23 à 24 graden in het centrum en 25 graden in de Kempen, en verwacht het KMI vooral 's ochtends buien. Ook donderdag en vrijdag blijft het naar verwachting niet droog.