



HET LAATSTE NIEUWS

Het Laatste Nieuws

Date: 22-02-2024
Page: 008-009 in Sport
Periodicity: Daily
Journalist: Bram Vandecapelle

Circulation: 204862
Audience: 1158277
Size: 689 cm²



NIEUWE TREND IN HET PELOTON: HITTETRAINING ALS ALTERNATIEF VOOR HOOGTESTAGE «Je waant je Rocky Balboa»

Waarom steekt Victor Campenaerts twee dagen voor de Omloop een thermometer in zijn poep? De renner van Lotto Dstny doet aan hittetraining. Dat is de nieuwe trend in het peloton om extra hemoglobine aan te maken. Ook Visma-Lease a Bike springt op de trein. Wout van Aert: «Ik geloof dat het werkt, maar heb er mij nog niet aan gewaagd.»

Bram VANDECAPELLE

De lichaamstemperatuur van Victor Campenaerts stijgt vandaag naar 39 graden. Geen zorgen, de renner van Lotto Dstny is niet ziek. Hij blaakt van gezondheid, maar zoals altijd is hij 'koortsachtig' op zoek naar een manier om beter te presteren. Tegenwoordig zweert hij bij hittetraining. «Ik ben ermee gestart in november. Vijf sessies per week. Die eerste sessies waren verschrikkelijk. Pas na tien keer werd het draaglijk.»

Het klinkt als horror, maar Campenaerts is een fervente fan van de nieuwste trend in het peloton: «Het duurt slechts een uur. Op die tijds-spanne moet de kerntemperatuur van het lichaam stijgen naar 38,5 graden, maar ook niet hoger dan 39 graden.»

Dat kan op verschillende manieren. «Naar de sauna gaan, met een K-Way op de rollen fietsen in de garage of in de woonkamer voor de open haard. Zolang er amper ventilatie is. Het kan ook

buiten. Ik verbleef de hele winter in Spanje. Na mijn normale training trok ik twee extra truien aan en reed rustig een berg op», zegt Campenaerts. «Ik waande mij Rocky Balboa, die ging ook trainen met drie sweaters over elkaar om extra zweet te verliezen.»

Langlaufen

Vochtverlies is vitaal tijdens hittetraining. «Je moet minstens twee procent van jouw lichaamsgewicht uitzweten, maar het mag ook niet meer dan vijf procent zijn», zegt Campenaerts. Even cruciaal als het vochtverlies tijdens de sessie, is de vochtopname nadien. «Binnen de drie uur na de sessie moet je honderdvijftig procent van het gewichtsverlies aanvullen met water. Stel dat je drie kilogram zweet verliest, moet je nadien 4,5 liter water drinken. Anders heeft het geen effect.» Het effect is het aanmaken van extra bloedplasma en bijgevolg ook nieuwe rode bloedcellen.

«Wetenschappelijk onderzoek bewijst dat hittetraining naast een betere adaptatie aan warme omstandigheden ook hetzelfde effect als een hoogtestage kan geven. De hemoglobine – de moleculen die zuurstof naar het bloed transporteren – zou drie à vier procent stijgen als je gedurende een periode van vijf tot zes weken vijf keer per week een inspanning van 45 minuten doet in warme omstandigheden», zegt Jan Boone, professor sporttraining en trainingsleer aan UGent, die sinds anderhalf jaar samenwerkt met Lotto Dstny. «Het werd voor het eerst belicht door Noorse en Deense onderzoekers en geïntroduceerd in het langlaufen. Nu is het overgewaaid naar andere duursporten zoals wielrennen.»

Is dit het nieuwe warme water van de koers? Boone: «Of het effectief hetzelfde effect heeft als hoogtestages moet nog bewezen worden, maar de eerste studies zijn alvast positief.»

Campenaerts: «Een hoogtestage van een maand op 2.400 meter blijkt nog een beter effect te hebben, maar een hittetraining is beter en gemakkelijker dan slapen in een hoogtetent. Je hebt ook enkel een K-Way of vuilniszak nodig én apparatuur om de lichaamstemperatuur te meten.» Dat kan op drie manieren. «Er bestaat een metalen pil met elektronica in, die je kan inslikken, maar die pillen zijn duur. Ik werk met een device rond mijn borst, maar je kan ook gewoon een thermometer rectaal aanbrengen.»

Naast Campenaerts geldt ook zijn ploegmaat Jasper De Buyst, als 'Mister hittetraining'. Campenaerts: «Arnaud De Lie heeft het ook geprobeerd, maar haakte na vijf sessies af.»

Ploegleider Nikolas Maes: «Hittetraining is niet elke renner gegeven. Je moet het fysiek en mentaal aankunnen.»

Lotto Dstny is niet de enige ploeg die aan hittetraining doet. Ook bij Visma-Lease a Bike is hittetraining een item. Tiesj Benoot: «Mocht onze ploeg er niet mee aan de slag gaan, zou ik niet in deze prikkel geloven. Onze performance-cel is op elke innovatie mee met *the lead*.»

Alternatief voor hoogtestage

Benoot deed nog geen hittetraining in functie van de extra aanmaak van hemoglobine. «Ik geloof in het concept, maar er hangt een persoonlijke factor aan vast. Hoe reageer je op de hitte? En hoe hard ervaar je stress om een x-aantal keer per week op de rollen te kruijen en die prikkel op te zoeken?»

Zijn ploegmaat Tosh Van Der Sande weet er alles van. «Ik ben deze winter met hittetraining gestart. Vier keer per week een sessie

van vijftig minuten. De inspanning *an sich* is niet zwaar, ook de temperatuur meten, is niet moeilijk: een thermometer rectaal inbrengen, zoals bij de kindjes, maar je moet alles wegen en berekenen. Het vergt veel energie, maar ik voel mij er goed bij.»

Campenaerts: «Het is een alternatief voor renners die niet graag op hoogtestage gaan of omwille van de gezinssituatie geen maand op een berg willen zitten. Het voordeel is ook dat je het tijdens de klassiekers kan inlassen zonder op en af naar Tenerife te moeten vliegen. Ik doe het donderdag op de hotelkamer en zal het de komende weken blijven herhalen.»

Benoot verkiest vooralsnog een hoogtestage boven hittetraining. Dat geldt ook voor kopman Wout van Aert. «Ik geloof in hittetraining en wil het zeker proberen. Ik wil alles doen wat mij op een legale manier kan verbeteren. In onze ploeg zijn ze volop bezig met onderzoeken hoe ze het maximale effect uit hittetraining kunnen halen. Ik wacht die resultaten nog af tot de ploeg beter weet hoe en wat.»

Van Aert haalt de vergelijking met hoogtestages aan. «Vijftien jaar geleden trokken renners ook op hoogte, maar daarom wisten ze nog niet hoe ze dat perfect moesten doen. Nu weet ik zeker dat ze in onze ploeg weten hoe ze een hoogtestage moeten managen om er het beste effect uit te halen. Het zou goed kunnen dat we dat weldra ook over hittetrainingen kunnen zeggen.»

De man die de hittetraining bij Visma-Lease a Bike op punt moet stellen, is Head of Performance Mathieu Heijboer. «We zijn vorig jaar begonnen met hitteprikkels. Eerst door de renners in een heet bad of sauna te laten zitten. Nadien volgden sessies op de rollen. Intussen hebben we een hitteprotocol ontwikkeld. Het is niet van: *'trek een dubbele regenjas aan en ga even fietsen'*. We hebben duidelijke richtlijnen. Onze renners, die de Tour Down Under reden, hebben het geprobeerd.»

«Een hittetraining is beter en gemakkelijker dan slapen in een hoogtetent. Je hebt enkel een regenjasje of vuilniszak nodig én apparatuur om de lichaamstemperatuur te meten»

VICTOR CAMPENAERTS

Stress

Zowel hittetraining als hoogtestages hebben een gunstig effect op hemoglobine. Is 1 + 1 dan gelijk aan 2? Boone: «Dat wordt nog onderzocht, maar als hittetraining een effect van vier procent heeft en een hoogtestage ook, zal een combinatie van beiden geen acht procent winst opleveren. Ik raad het de renners voorlopig ook af. Zowel hoogte- als hitteprikkels vormen een extra belasting op het lichaam, het is gevaarlijk om over de grens te gaan.»

Ook voor Heijboer is een combinatie (nog) niet aan de orde. «Een hoogteprikkel geeft al voldoende stress aan het lichaam. Van onze klassieke kern zal Edoardo Affini het proberen, maar pas na de hoogtestage.»

Zullen hittetrainingen de hoogtestages vervangen?

Heijboer: «De aanmaak van hemoglobine is niet het enige gunstige effect van hoogtestages. Ook het bergop rijden en de ademhaling wordt gestimuleerd. Hittetraining zal hoogtestages nooit vervangen, maar kan wel een nieuw puzzelstukje worden in een poging de renner zo optimaal mogelijk voor te bereiden.»



Een extra jasje en een sjaal aan: zweten maar. Campenaerts op de rollen in de hotelkamer samen met 'Mister hittetraining' Jasper De Buyst. Foto @precisionfandh