

Sport

Kan ijskoud water de afvalstoffen uit de spieren van onze

# Rillen voor goud



*De Olympische Winterspelen van Vancouver zijn in aantocht. Met speciale ijsbaden proberen Nederlandse schaatsers hun vermoeide spieren op te peppen. Zinvol of onzin?*

TEKST: TONIE MUDDE / FOTO'S: KLAAS-JAN VAN DER WEIJ

## topschaatsers persen?

In het Heerenveense Thialf-stadion staat Sven Kramer klaar voor de start. Niet op het ijs, maar in de fitnessruimte ernaast. De drievoudig wereldkampioen heeft een touw om zijn middel geknoopt. Aan het eind hangt zijn krachttrainer Jim McCarthy. De Amerikaanse fitnessexpert heeft het lichaam van een bodybuilder en weegt dik honderd kilo. 'Ready...', roept hij, en leunt achterover. 'Go!' Kramer schiet naar voren, trekt zijn balast achter zich aan als een locomotief. De sprintjes vormen slechts één van de inspanningen



Erben Wennemars in actie. Het meetlint om zijn middel bepaalt de hoogte van zijn sprong.

van vanmiddag, McCarthy's arsenaal aan oefeningen is oneindig. In ruim twee uur werken de schaatsers oefeningen af met namen als 'Dog in the bush', 'The scorpion' en 'Mini monster walk'. Eerder stonden ze al 2,5 uur op het ijs. Hoe lang hun spieren na zo'n dag mogen uitrusten? Eén nachtje, want morgen wacht de volgende training.

### • Groenbak wordt ijsbad

Bij een schaatswedstrijd zijn de verschillen klein. Seconden, of soms zelfs fracties van seconden. Ook bij de komende Olympische Winterspelen van Vancouver (in februari 2010) gaat het er weer om spannen. Om de kansen op medailles te verhogen, heeft de schaatsploeg van TVM drie jaar geleden een nieuw element aan

het trainingsprogramma toegevoegd: klike's. De groenbakken zijn tot de rand gevuld met koud water. Na de training houden de atleten hun benen tien minuten ondergedompeld in acht graden Celsius. Intussen babbelen ze met elkaar over de laatste pijntjes, en bellen ze met het thuisfront over de boodschappen. Krachttrainer McCarthy leerde de methode in de VS kennen. Daar experimenteren topatleten al sinds de jaren negentig met ijsbaden. Er hoort een theorie bij, voorlopig nog zonder wetenschappelijk bewijs. Het koude water zorgt ervoor dat spieren samentrekken. Afvalstoffen zouden hierdoor uit de spieren geperst worden. 'Zodra de sporter uit het bad stapt, zuigen de spieren zich weer vol met vers bloed', zegt McCarthy. 'Hierdoor herstelt het lichaam sneller. Verzuuring, spierpijn en vermoeidheid nemen af. Na een ijsbad zijn sporters fitter voor de volgende training of wedstrijd.'

### • Trainer zoekt ijs

Ongeveer vier keer per week nemen de schaatsers een ijsbad. Zelfs bij trainingskampen in het buitenland wordt naarstig naar koud water gezocht. Hoofdcoach Gerard Kemkers krijgt een frons op zijn voorhoofd als hij aan



## Wie doen eraan mee?

De Nederlandse hockeydames doen het. De fietsers van de Duitse Milram-ploeg doen het. Steeds meer atleten springen na het sporten in een ijsbad. Ze zouden zo fitter bij de volgende training of wedstrijd verschijnen. Toch geloven lang niet alle

coaches in de baten van het koude water. Anders zou iedereen het wel doen. Op de Nederlandse TVM-schaatsers na, stapt geen enkele Olympische schaatsploeg in een ijsbad. Hoe kan dat? 'Ik denk dat de concurrentie eerst de kat uit de boom kijkt', zegt schaatscoach

Gerard Kemkers. 'Ze denken: eerst zien, dan geloven. Zo gaat het bij bijna alle nieuwe technieken en trainingsmethoden. Pas als een team overduidelijk beter wordt dankzij een bepaalde innovatie, dan gaat de concurrentie overstag.'

de logistiek denkt die daarbij komt kijken. 'Het toppunt was een trainingskamp op Mallorca. Ik geloof dat we elke supermarkt op het eiland af zijn geweest op zoek naar ijsklontjes.' Kemkers is dan ook blij met de hulp van twee jonge ingenieurs van de TU Delft. Met hun bedrijf IcySolutions ontwikkelden ze vorig jaar de Icy-Dip. Dit apparaat kan kraanwater

tot elke gewenste temperatuur tussen de zes en zestien graden koelen. Ijsblokjes zijn niet meer nodig, een stopcontact volstaat. Vandaag presenteren de Delftenaren hun nieuwste product: de IcyBath. Dit mobiele bad bestaat uit een stevige kunststof zak, verpakt in een buizenframe van aluminium. Het is inklapbaar en daardoor overal mee naartoe te

Sven Kramer: 'Of ik er tegenop zie om in het ijsbad te stappen? Geloof me: de training is zwaarder.'

