

Fietsen en trainen met een hartslagmeter



Meten is weten?

Adrie van der Poel, winnaar van onder meer Luik-Bastenaken-Luik, vertelde in de nadagen van zijn wielercarrière dat hij veel eerder met een hartslagmeter had moeten gaan trainen. Hij was er van overtuigd dat hij dan nog meer succes zou hebben gehad. Teun van Vliet, ook niet de minste met overwinningen in Gent-Wevelgem, Omloop Het Volk en net als Van der Poel drager van het geel in de Tour de France, deed enkele jaren geleden zijn beklag over die jonge gastjes die tijdens trainingen niet door wilden rijden, omdat ze de hele tijd op hun hartslagmetertje keken of de hartslag niet te hoog werd. "Je hebt zo'n apparaat niet nodig om hard te kunnen rijden", aldus Teun van Vliet. Inmiddels is de hartslagmeter niet meer weg te denken. Niet bij de profs, en ook menig hartstochtelijke, recreatieve renner rijdt met het apparaat. Maar rijd je nu beter met zo'n meter, of kan het ook zonder?

De betaalbaarheid van de hartslagmeter en het gegeven dat veel fietsers zich getuige hun materiaal en de kleding, meer of minder aan de profs willen spiegelen, zal een flinke bijdrage hebben gegeven aan de populariteit. Zoals al vaker op deze plaats beschreven, is het voor een doelmatig gebruik wel noodzakelijk om een aantal zaken op een rijtje te hebben. Kort gezegd is het van belang om de maximale hartslag met een betrouwbare test te bepalen. Daarnaast is het handig om te weten wat de verschillende percentages van die waarde met het lichaam doen: een stukje trainingsleer dat in het verleden al eerder in Fietsport Magazine uiteen is gezet. Het instrument helpt om het lichaam beter te leren kennen: waar liggen de grenzen, hoe lang houd ik het vol. Tegelijkertijd kan dit heel goed zonder hartslagmeter: een kwestie van ervaring en luisteren naar de signalen van het lichaam. En in tegenstelling tot de fietscomputer die aangeeft dat de hele groep 32,8 kilometer per uur rijdt, zegt het getal op de hartslagmeter soms veel, maar vaak ook heel weinig over de ene fietser ten opzichte van de ander. De hartslagmeter meet individueel en objectief de absolute intensiteit. Die gemeten waarde kan voor de een betekenen dat het een rustig ritje is, voor de ander kan het aanvoelen als een wedstrijd. Voor mensen die zich met het oog op hun gezondheid niet bovenmatig mogen inspannen, biedt de hartslagmeter natuurlijk wel uitkomst. In

samenpraak met een medisch specialist kan worden bepaald welke inspanningen gezond zijn en welke moeten worden vermeden. Met kennis over de bijbehorende hartslagen is het vervolgens eenvoudig om zelf in de gaten te houden dat de inspanning binnen de perken blijft. Voor wielrenners en mountainbikers die aan de hand van de moderne trainingsleer aan trainingsopbouw doen, is het apparaat een goed hulpmiddel. Maar pas nadat de vertaalslag van de theorie voor profs naar de eigen situatie is gemaakt. En omdat het erg moeilijk is om je eigen trainer te zijn, helpt de hartslagmeter door zijn objectieve metingen. Het is wel aan de renner zelf om die gegevens vervolgens goed te interpreteren.

Leuk fietsen versus trainen met een hartslagmeter Mountainbiken en zeker wielrennen wordt door veel mensen in een groep beoefend. Toch is dit vaak niet de juiste omstandig om gericht te trainen. Gericht trainen om de prestaties te verbeteren is voor een belangrijk deel een individuele aangelegenheid. Gericht trainen gaat onder meer over het toedienen van de juiste prikkel aan het lichaam op het juiste moment. Dit betekent dat de duur, de intensiteit en de aard van de rit moeten kloppen om de persoon in kwestie een stapje beter te maken. In ploegsporten komt het er dus op aan om voor iedere renner zijn optimale trainingsintensiteiten te ken-

Voordelen:

- met een veilige intensiteit fietsen met het oog op de gezondheid
- specifiek trainen om te pieken naar een bepaalde periode
- helpt om het lichaam beter te leren kennen
- kan helpen om blessures te voorkomen
- maatje tijdens individuele ritten

Nadelen:

- zonder goede test zeggen de gemeten waardes weinig
- zonder kennis en toepassing van de trainingsleer heeft het geen toegevoegde waarde
- het plezier kan onder druk komen te staan; in het bijzonder bij het rijden in groepen
- tal van zaken zoals hoogte, stress, temperatuur enz., hebben invloed op de meting



nen. Groepen hebben hun eigen dynamiek die vaak niet past bij de soort training die een individu op dat moment het beste kan gebruiken om volgens schema's en met de hartslagmeter aan het stuur tot betere resultaten te komen. Het zou niet de eerste keer zijn dat een leuk fietsclubje geconfronteerd wordt met irritaties die ontstaan door de invloed van de dwingende getallen op de hartslagmeter bij deze of gene. En wat is er nu belangrijker dan lekker met elkaar fietsen? Er kan ook "op gevoel" worden getraind. Voor de introde van de hartslagmeter werd er trouwens niet anders gedaan. Er kunnen hierbij wel problemen optreden die met de informatie van de hartslagmeter vermeden worden. Zelfs door ervaren fietsers die denken hun lichaam goed te kennen, wordt de intensiteit van de training vaak verkeerd ingeschat. Trainingen die puur in uithouding moeten

gebeuren, worden maar al te vaak trainingen waarbij verzuring van de spieren en een hoge hartfrequentie optreedt zonder dat men dat werkelijk onmiddellijk voelt. Omgekeerd traint men soms niet intensief genoeg om het beoogde trainingseffect te verkrijgen. In beide gevallen kan het gebruik van de hartslagmeter tijdens training de nodige informatie verschaffen. In het geval van

de niet ervaren renner is het instrument bij uitstek geschikt om niet elke training te laten uitgroeien tot een wedstrijd. Vooral beginnende fietsers rijden veel te intensief, waardoor het risico op blessures sterk toeneemt en het plezier afneemt. Tot slot: we willen wel op profs lijken, we zijn het natuurlijk niet. Misschien hebben we wel het talent, maar het ontbreekt dan toch aan de tijd om elf maanden per jaar twintig of meer uren per week te trainen en de rest van de tijd op bed te liggen. Zolang we geen slaaf worden van het meetertje is het vooral een leuke gadget. 



Boeken

Er is veel over training geschreven. Je kunt onder andere meer lezen in:
'Wielretraining' van Marco van Bon
'Wielrennen' van Harmen Kuipers, beide uitgekomen bij uitgeverij Tirion
'Het complete trainingshandboek voor de wielrenner' van Peter van de Bosch, uitgeverij Deltas