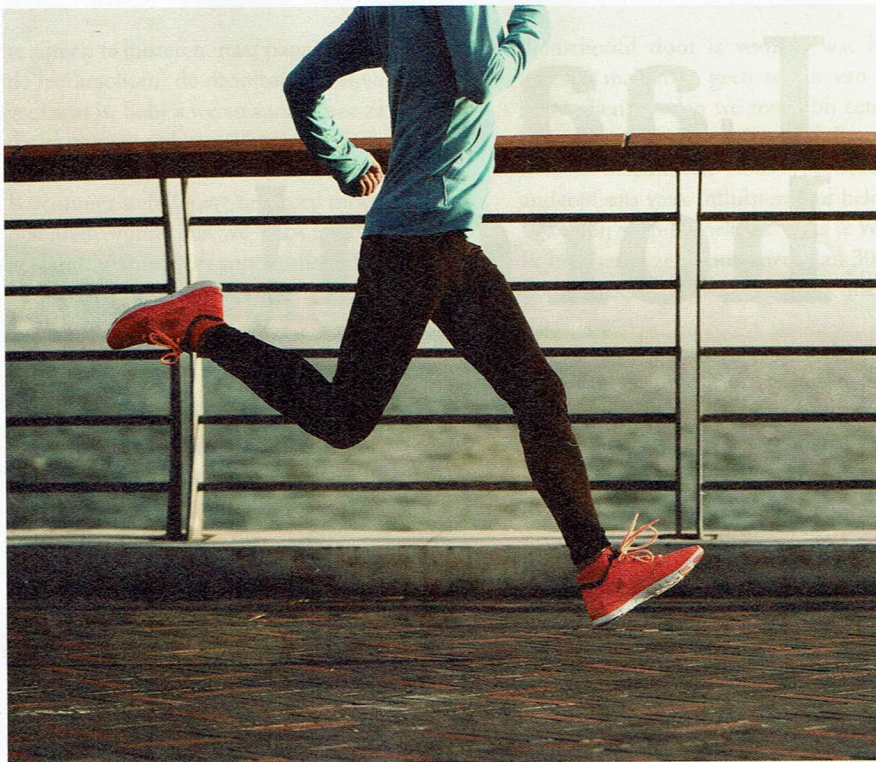




TWEEDE ADEM, BESTAAT DAT?

Elke duursporter kent het verschijnsel: het draait niet soepel, maar plots gaat het toch veel beter. Is dat de tweede adem? **TEKST > JAN ETIENNE**

Geen enkele sporter die het verschijnsel al heeft meegemaakt, twijfelt aan het bestaan van de tweede adem, maar de wetenschap is voorzichtiger. Een zoektocht in de medische literatuur levert alvast geen ernstig resultaat op. Er zijn wat teksten waarin gespeculeerd wordt over mogelijke mechanismen, maar het fenomeen werd nooit degelijk onderzocht. Sommigen hebben het gevoel geregeld, anderen zelden of nooit. Ook het moment

weer verder kunt. Een ijzeren wet zegt dat iedereen die te intensief sport uiteindelijk 'parkeert'. Op wilskracht doorgaan, lukt een tijdje want de geest is sterk, maar vroeg of laat schakelen je hersenen de rem aan en dwingen ze je naar een rustiger tempo. Je lichaam krijgt dan de gelegenheid de vermoeidheid te verwerken. Soms fleur je er zodanig van op dat alles plotseling weer normaal lijkt te verlopen. Dat alles berust op al lang bekende fysiologische wetten: te veel lactaat en te weinig glycogeen als brandstof voor de spieren.

Een goede sporter kent zijn grenzen en rekent niet op een tweede adem. Wie dat wel doet, betaalt de rekening. ■

MET DANK AAN PETER HESPEL.

tijdens de inspanning waarop het opduikt, is onvoorspelbaar: het kan evengoed na 10 minuten als na enkele uren optreden.

RUNNER'S HIGH

Een van de verklaringen die je weleens hoort voor de tweede adem is de 'sporter's high', meestal runner's high genoemd, omdat het verschijnsel het vaakst voorkomt bij lopers. Maar je hoort gelijksoortige verhalen bij fietsers, langlaufers, langeafstandskajakkers, stappers, enzovoort, sporten waarin je lange tijd en met een zekere ritmiek dezelfde bewegingen maakt.

Voor het fenomeen van de runner's high is de wetenschap er ook nog niet uit. De positieve gevoelens van vreugde, euforie, verbondenheid en dergelijke die de sporters rapporteren, worden toegeschreven aan endorfines, stoffen die de hersenen kunnen aanmaken tijdens inspanningen, maar waarover nog veel twijfel bestaat. Bovendien is er een wezenlijk onderscheid met de tweede adem. Daarbij is stevast sprake van een moeilijke periode, voor er verlichting optreedt. Voor een runner's high hoeft dat niet.

IN DE VAL

De meest waarschijnlijke verklaring voor de tweede adem is dat je een tijdje te intensief bezig bent geweest en na even recupereren