CONDITIE\_TEST

**Hoe groot is jouw motor?**

In het vorige nummer van Zatopek kreeg je een test voorgeschoteld om na te gaan in hoeverre je aanleg had voor de loopsport. De aandacht ging daarbij naar gegevens als de beenlengte, de tailleomtrek, de omvang van de borsten (voor de dames), de schedelomtrek of nog de hoogte van de kuiten. Het ging hem dus enkel om je morfologische eigenschappen. In dit tweede luik interesseren we ons voor je *"motor"*. Motor? Inderdaad, in het lopersjargon verwijzen we met deze term naar de fysiologische basiskwaliteiten, dit wil zeggen de individuele capaciteit om zuurstof naar de spiercellen te brengen en energie te verbruiken. We hebben het hier dus niet meer over een al dan niet gunstig profiel om te lopen, maar over het potentieel van je hart, je longen en je spieren. En dat zijn twee erg verschillende aspecten. Je hebt slungels die scherp staan als een scheermesje maar slechts over een heel klein moteurke beschikken. Of omgekeerd kan iemand die je bij wijze van spreken aan *de stier van Vilvoorde* doet denken, toch over een geweldig vermogen blijken te beschikken. Vergelijk het met een Formule 1 bolide uitgerust met de motor van een grasmachine tegenover een golfkarretje met een turbomotor (8 cilinders, 2400 cc, 830 PK) zoals die van het Red Bull team van Sebastian Vettel. In een ideale wereld combineer je natuurlijk een grote motor met een aerodynamisch omhulsel. In je ergste nachtmerrie een sputterend motortje met een aftands karkas.

Waar situeer jij je? Je krijgt hier opnieuw tien oefeningen -een paar klassiekers maar ook enkel minder voor de hand liggende testjes- die je zullen helpen om dat te weten te komen. Leg alvast de volgende attributen klaar: een horloge met secondewijzer, een krijtje, een lintmeter, een kaars, lucifers, een bezemstok en een minimum aan enthousiasme.

Door Gilles Goetghebuer

Test 1

**Neem je rustpols**

De eerste test dé klassieker en meteen ook de gemakkelijkste. Het volstaat net na het ontwaken je hartfrequentie te meten, dus ’s morgens of na een middagdutje. Die moet zo laag mogelijk zijn. Beweeg dus zo min mogelijk, het enige wat je mag doen is twee vingers naar je pols of hals brengen. Open je ogen enkel om de beweging van de secondewijzer te volgen.

Resultaten

Minder dan 40 = nul

Van 41 tot 50 = 2

Van 51 tot 60 = 4

Van 61 tot 70 = 6

Meer dan 71 = 8

**Wist je dat?**

In uithoudingssporten ontwikkelen sommige topatleten hun hartspier zo sterk dat hun rustpols ongelooflijk lage waarden bereikt. Het record zou op dit moment in handen zijn van de Amerikaanse halvefondloper Alan Webb, met 21 slagen per minuut. In dergelijke extreme gevallen is het aangeraden om permanent een medisch attest bij zich te hebben, waarin staat dat deze trage hartslag niet pathologisch van aard is. Want na een ongeval of bij bewustzijnsverlies bijvoorbeeld, is de kans immers reëel dat de hulpdiensten de bradycardie verkeerd interpreteren en overgaan tot een schokbehandeling om het hart weer op gang te brengen.

**De ene bradycardie is de andere niet**

Hoewel een trainingsprogramma vaak tot een daling van de rustpols leidt bij wie tot dan toe een sedentair leven leidde, geldt het tegenovergestelde niet. Een lage hartfrequentie wijst niet noodzakelijk op een goede conditie. De oorzaken van bradycardie (de wetenschappelijke naam voor een trage rustpols) kunnen van een heel andere aard zijn. Het gebruik van medicijnen tegen een hoge bloeddruk (waarvan de naam eindigt op *"ol"*) bijvoorbeeld. Soms is bradycardie een symptoom van een pathologie, zoals een te traag werkende schildklier of nog, de gevreesde ziekte van Lyme die je in het bos kunt oplopen na een tekenbeet. Trailers moeten dus goed uit hun doppen kijken! Een trage rustpols kan ook wijzen op een kaliumvergiftiging. Ook hier is voor sporters waakzaamheid geboden. Het komt immers, gelukkig zeer zelden, voor dat dat een extreme inspanning de spiermassa zo hard beschadigt dat daardoor de nieren vergiftigd worden (rhabdomyolyse) en tegelijkertijd het kaliumgehalte in het bloed de hoogte ingaat. Tot slot kan een lage rustpols ook voorkomen bij een aanval van tyfus. We kunnen je in dit verband de prachtige uitspraak van Patrice de Mac Mahon (1808-1893), derde president van de Franse Republiek, niet onthouden: *"Tyfus is een verschrikkelijke ziekte. Je gaat eraan dood of je wordt er gek van. Ik kan het weten. Ik heb het gehad.”*

Test 2

**De kunst van het evenwicht**

Sta recht met de handen op de taille, plooi één been en zet je voet plat op de knie van het andere been. Neem enkele seconden de tijd om je evenwicht te zoeken, sluit dan je ogen en blijf zo lang mogelijk onbeweeglijk staan. Tel luidop de seconden. Dat gaat gemakkelijk wanneer je “*en*” zegt tussen de getallen: *“En één, en twee, en drie, en vier, …”.* Probeer dus zo lang mogelijk te blijven staan. Je stopt met tellen van zodra je je evenwicht verliest of je ogen opent. Het resultaat wordt uitgedrukt in seconden. Je mag drie keer proberen en je beste score noteren.

Resultaten

Meer dan 25 seconden = nul punten

Tussen 19 en 24 = 1 punt

Tussen 13 en 18 = 2 punten

Tussen 6 en 12 = 3 punten

Minder dan 5 = 4 punten

**Wist je dat?**

Dit is een uitstekende oefening wanneer je revalideert na een verstuiking. Als je ze nog wat pittiger wil maken, kan je ze uitvoeren op een onstabiele ondergrond, zoals een matras (moeilijk) of een zacht kussen (praktisch onmogelijk).

**Met beide voeten op de grond**

Evenwicht is het resultaat van de integratie van een heleboel inlichtingen die afkomstig zijn van het hele lichaam, onder meer van de voetzolen. Het is dan ook geen toeval dat je meestal beter scoort op deze test als je hem op blote voeten uitvoert. Met gewone schoenen aan zal het bijna even goed gaan. Moeilijker wordt het als je kiest voor schoeisel met meer demping, loopschoenen bijvoorbeeld. Meteen wordt het duidelijk waarom het zo slecht is voor je voeten –en voor je hele lichaam- om je loopschoenen dag in dag uit te dragen. De receptoren van de voetzool worden immers in zekere zin *verdoofd* door het schuimrubberlaagje en verliezen geleidelijk aan hun efficiëntie. Op termijn heeft dat nefaste gevolgen voor het algemene evenwicht van het lichaam: je krijgt een kromme rug, een holle nek en naar voren hangende schouders.

Test 3

**Test je recuperatievermogen**

Er zijn tal van tests om na te gaan of je fysieke conditie goed of slecht is. Vaak dragen ze de naam van hun bedenker: Ruffier-Dickson, Martinet, Cooper... Uit heel dit gamma kozen wij voor de test van Lian, omdat hij snel en gemakkelijk kan uitgevoerd worden en bovendien erg betrouwbaar is.

- Meet gedurende 15 seconden je hartfrequentie in rust. Opgelet, het gaat hier niet om je allerlaagste hartfrequentie zoals in de eerste test, maar om je laagste hartfrequentie overdag, wanneer je wakker bent en onbeweeglijk rechtop staat of zit, voor je aan een inspanning begint.

- Loop één minuut ter plaatse en sla daarbij telkens met je enkel tegen je bil (hak-bil) aan een ritme van twee passen (rechts-links) per seconde.

- Van zodra de minuut voorbij is, ga je zitten.

- Laat dertig seconden voorbijgaan en meet opnieuw je hartslag gedurende 15 seconden. Is die al terug gezakt tot zijn oorspronkelijke waarde? Ja. Dan ben je in supervorm. Neen? Wacht dan opnieuw 15 seconden en herbegin. Na hoeveel seconden bereik je opnieuw de oorspronkelijke waarde?

Resultaat

Minder dan 45 seconden = nul punten

Minder dan 75 seconden = 1 punt

Minder dan 105 seconden = 2 punten

Minder dan 135 seconden = 3 punten

165 seconden of meer = 4 punten

***Juist* meten is weten**

Sporters, trainers en zelfs dokters begaan vaak dezelfde fout wanneer ze de hartfrequentie meten. Ze wachten tot de secondewijzer over het referentietijdstip gaat en beginnen dan te tellen: *1, 2, 3, 4...*  Daarna vermenigvuldigen ze het resultaat met zes (als ze 10 seconden hebben geteld) of met vier (als ze 15 seconden hebben geteld) om tot de waarde per minuut te komen. Maar ze vergissen zich! Wanneer de wijzer over het referentietijdstip komt moet je eigenlijk beginnen tellen vanaf nul: *0*, *1, 2, 3, 4…* Anders over-evalueer je het resultaat met één slag, een fout die vervolgens met vier of met zes wordt vermenigvuldigd.

**Wist je dat?**

De test van Lian verwijst naar Camille Lian (1882-1969). Deze man was lid van de [nationale Academie voor de geneeskunde e](http://fr.wikipedia.org/wiki/Acad%C3%A9mie_nationale_de_m%C3%A9decine)n geneesheer-commandant in het Franse leger. Vandaag is de naam van Camille Lian onterecht in de vergetelheid geraakt. Hij was nochtans de auteur van de eerste klinische beschrijving van een hartinfarct bij een levende persoon. Tot dan toe bestond deze diagnose al, maar enkel bij doden!

Test 4

**Stalen dijspieren**

Ga met de rug tegen de muur staan, hou je rug volledig tegen de muur gedrukt en plooi je knieën tot je dijen en benen een rechte hoek vormen. Laat je armen naast het lichaam hangen en blijf zo lang mogelijk in deze positie *zitten*.

Resultaat

Meer dan 2'30 = nul punten

Tussen 2' en 2'29 = 1 punt

Tussen 1'30 en 1'59 = 2 punten

Tussen 1' en 1'29 = 3 punten

Minder dan 1 = 4 punten

**Wist je dat?**

Dankzij hun doorgedreven training, hebben de grootste kampioenen deze spiergroep zo sterk ontwikkeld, dat ze deze stoelhouding wel 10, 15 of zelfs 20 minuten kunnen aanhouden!

**Het vierkoppige monster**

Het woord *quadriceps* geeft weer hoe de structuur van deze spier eruit ziet. De dijbeenspier is inderdaad vierkoppig, met de *musculus rectus femoris*, die aan het darmbeen is vastgehecht en drie *musculi vasti* –*lateralis*, *medialis* en *intermedius*- die rechtstreeks aan het dijbeen vastzitten. Het gaat om een bi-articulaire spiergroep die een rol speelt in de flexie en de extensie van het kniegewricht én in de flexie van het dijbeen op het bekken, dus in het voorwaarts heffen van het bovenbeen. Het hoeft geen betoog dat deze spieren een essentiële rol spelen bij het hardlopen. Door hun krachtige contractie kan je bij elke pas afzetten van de grond. Maar ze zijn ook onmisbaar om gewoon recht te kunnen blijven staan. In 2011 slaagde een team geneesheren in het Ruggenmergonderzoekscentrum van Kentucky (USA) erin om Rob Summers, een jongeman die als gevolg van een auto-ongeval in 2006 tetraplegiepatiënt was geworden, helemaal alleen uit zijn stoel te laten rechtkomen en op zijn twee voeten rechtop te laten staan. Ze hadden elektroden geplaatst op het ruggenmerg, onder het letsel, om de zenuwen die de quadriceps aansturen te stimuleren. De ontroerende beelden van deze eerste wederopstanding na jaren verlamming zijn de hele wereld rondgegaan.

Test 5

**De bezem de baas**

Voor deze oefening heb je een bezemsteel nodig. Het doel? Van de eerste positie naar de tweede overgaan. En wel op de volgende manier:

1/ De eerste positie is al geen sinecure. Je grijpt de bezemsteel vast na een externe en volledige rotatie van de armen. De uitgangspositie is correct indien je de bezem onderaan vasthoudt met de duimen naar buiten en de ellebogen voor je!

2/ Breng nu één voet in de driehoek die gevormd wordt door de steel en je armen en ga daarbij met je voet langs de buitenkant over je elleboog.

3/ Breng nu, terwijl je met beide voeten op de grond staat, vanuit een gehurkte positie, de stok over je hoofd.

4/ Nu moet je enkel nog je tweede voet uit de driehoek halen. Klaar?

Resultaat

Oefening mislukt = nul punten

Oefening geslaagd = 2 punten

**Commentaar**

Met deze oefening zijn minder punten te verdienen dan met de andere. Bovendien penaliseert ze degenen die erin slagen… De logica hierachter? Die is er niet echt! We hebben alleen gemerkt dat de beste lopers over het algemeen stijver zijn dan andere mensen en ook vaker dan anderen vast komen te zitten wanneer ze dit uitproberen!

.

**Ter discussie**

Het verband tussen lenigheid en hardlopen leent zich traditioneel tot grote polemieken. Sommige specialisten moedigen lopers aan om te stretchen. Anderen zijn van mening dat dit net nadelig is voor de prestaties. Wie heeft het bij het rechte eind? Als het gaat om stretchen vóór de training heeft de tweede groep zeker en vast een punt. Uit labotests blijkt dat een spier die vooraf is uitgerekt, tijdens het daarop volgende uur tussen 4 en 7% van zijn kracht verliest. Bij een test op het terrein kwam dat tot uiting in een tragere sprintsnelheid (+/- 14 honderdsten van een seconde op 40 meter). Ook na de training is stretchen niet nodig ! Door te stretchen voorkom je geen spierstijfheid of spierpijn, zoals vaak wordt aangenomen. Integendeel! Het uitrekken van spiervezels die al verzwakt zijn door de inspanning blijkt vaak schadelijk voor de celmembranen (sarcolemma’s) en kan aanleiding geven tot microscopische letsels. Dit gezegd zijnde, de fans van stretching zouden wel gelijk kunnen hebben voor als het gaat om specifieke stretchingsessies, los van de looptrainingen, om ten strijde te trekken tegen de verkorting van de spieren, een fenomeen dat hoort bij ouder worden. Dan is het resultaat soms positief!

Test 6

**Hurkzit**

Kan jij gehurkt zitten met beide voeten mooi parallel en vooral plat op de grond?

Resultaat

1/ Ik voel mij op mijn gemak in deze positie. Ik kan probleemloos mijn armen voorwaarts en achterwaarts schommelen = 2 punten

2/ Ik kan in deze positie zitten, maar voel me niet echt comfortabel en moet mijn armen vóór me te houden = 1 punt

3/ Ik kan niet op deze manier in hurkzit zitten = 0 punten

**Een wat houterige verklaring**

Met deze test kan je, in tegenstelling tot de andere, geen punten bijwinnen maar mag je er eventueel wel aftrekken. Waarom? De hurkzit is in de meeste Aziatische landen een heel natuurlijke houding. De mensen zitten gehurkt om een dobbelspel te spelen, om te werken, te koken en zelfs om op de bus te wachten. In de rijke landen komt deze houding veel minder vaak voor. Een Australische studie kwam tot de bevinding dat één volwassene op drie niet op deze manier kan hurken. Sommigen hebben pijn aan de knieën, anderen aan de heupen. Maar meestal is een verkorting van de kuitspier (of *musculus gastrocnemius*) de boosdoener. En laat goede hardlopers nu vaak excessief *stijve* enkelgewrichten hebben, vooral dan als ze van nature uit voorvoetlanders zijn, waardoor hun loopefficiëntie beter is. Zij krijgen dan ook een cadeautje, en mogen bij deze oefening wellicht één of twee punten aftrekken van hun totaal.

**Shit !**

Vóór de toiletpot werd uitgevonden op het einde van de XVIde eeuw, gebeurde de ontlasting in hurkzit. En dat is trouwens nog steeds zo voor alle mensen die niet over moderne toiletten beschikken, ofte 1,2 miljard aardbewoners. Deze hurkhouding *op z’n Turks* is misschien minder comfortabel dan de bij ons gekende zithouding maar, volgens specialisten, veel geschikter voor de vereisten van onze anatomie. De uitwerpselen worden gevormd in het rectum en via de anus verwijderd. Deze twee organen bevinden zich echter niet in elkaars verlengde. Ze vormen een hoek die een rol speelt in de controle van de ontlasting. Wanneer je rechtstaat is het haast onmogelijk om je te ontlasten. En dat blijft moeilijk wanneer je gewoon zit. In hurkzit echter wordt alles veel eenvoudiger. Onderzoekers gingen zelfs zo ver om te meten hoeveel tijd mensen in het kleinste kamertje doorbrachten, in functie van de hoogte van de toiletpot. En wat bleek? Hoe lager de toiletpot, hoe sneller het allemaal verliep! Na het blootsvoets lopen, het verbranden van BH’s en de boycot van zuivelproducten alweer iets nieuws binnen de New Age beweging, die de vooruitgang verantwoordelijk acht voor al onze kwalen, en gaan we binnenkort opnieuw gehurkt kakken?

Test 7

**Doe de plank**

Met het aangezicht naar de grond steun je op de voorarmen en de voetpunten en hou je je knieën in het verlengde van je schouders en heupen. Hou deze plankpositie zo lang mogelijk aan.

Resultaat

Meer dan 2'30 = nul punten

Tussen 2' en 2'29 = 1 punt

Tussen 1'30 en 1'59 = 2 punten

Tussen 1' en 1'29 = 3 punten

Minder dan 1' = 4 punten

**Het wasbordje!**

Om voor een maximale efficiëntie in het hardlopen en overigens in alle sporten, moet je over een ijzeren rompstabiliteit beschikken, dit wil zeggen houdingsspieren die synchroon kunnen samentrekken. Met een perfecte rompstabiliteit vermijd je bij elke afzet van de voet een deel van de energie te verliezen in overbodige bewegingen van de romp. Als je aan het trainen bent, denk je niet noodzakelijk aan de toestand van je rompspieren. Wanneer je de volgende keer gaat lopen, kan je misschien je hand eens op je buik leggen… om vast te stellen hoe strak je spieren staan!

Test 8

**Spring zo hoog mogelijk**

Ga tegen een muur staan met je voeten plat op de grond en zet met een krijtje zo hoog mogelijk op de muur een markeerstreepje. Dan spring je vanuit stand zo hoog mogelijk -je mag bij de afzet je armen gebruiken- en trek je een tweede streepje op de muur, boven het eerste (normaal gezien toch). Voor een beoordeling van je springvermogen, meet je de afstand tussen de twee streepjes.

**Resultaat**

Minder dan 25 centimeter = 0 punten

26 tot 35 centimeter = 1 punt

36 tot 45 centimeter = 2 punten

46 tot 55 centimeter = 3 punten

Meer dan 56 centimeter = 4 punten

**Commentaar**

Wie bij deze test het best scoort, heeft veel snelle spiervezels en dus weinig trage. Om succesvol te zijn in uithoudingssporten, is het tegenovergestelde beter. Daarom is de puntentelling hier omgekeerd evenredig met de resultaten.

**Springerige initialen**

Tests die de sprongkracht meten worden vaak met (Engelse) initialen aangeduid.

**SJ voor *squat jump*.** Deze oefening bestaat erin om vanuit een gebogen houding (knieën op 90°) met beide voeten op de grond, zonder tegenbeweging omhoog te springen. De squat jump weerspiegelt de explosieve kracht van de atleet. Over het algemeen scoren sprinters erg goed in deze oefening, die inderdaad zeer sterk gelijkt op de inspanning die je moet doen om uit de startblokken te komen.

**CMJ voor *counter movement jump*.** Je vertrekt nog steeds met beide voeten op de grond. Maar je mag even bukken vóór je springt, waardoor je meer elastische energie kunt opslaan en hoger kunt geraken.

**CMJa voor *counter movement jump* met de armen.** Zelfde oefening als de vorige, maar je mag ook de armen gebruiken bij de afzet.

**DJ voor *drop jump*.** Deze keer spring je omhoog na de landing van een andere sprong. Concreet ga je op een bank, een stoel of een ander verhoog staan en laat je een eerste sprong op de grond onmiddellijk volgen door een tweede erg reactieve sprong waarmee je zo hoog mogelijk in de lucht wil gaan, net zoals een stuiterballetje.

**Hoog Sammy, ga omhoog…**

De springtest is een klassiek onderdeel in de beoordeling van iemands conditie. Maar de protocols kunnen variëren. In een sportzaal werkt men vaak met een muur met latjes die heel precies de bereikte hoogte aangeven. Wat meer gesofistikeerd is een oprolsysteem waarbij de hoogte kan worden afgemeten met een draad die is vastgemaakt aan de heupen en die tijdens de sprong wordt afgewikkeld. Dat vermijdt fouten verbonden aan de lenigheid van de schouders. Sommige onderzoekers baseren zich ook op de zweeftijd, die kan opgemeten worden met een krachtplatform of een Optojump systeem. In dat geval mag de atleet bij de landing zijn benen niet optrekken, om de interpretatie van de resultaten niet te verstoren. Tot slot kan je ook nog de versnellingsmeter gebruiken. Daarvoor heb je een specifiek apparaat nodig, de Myotest, die exact de krachten meet op basis waarvan dan de hoogte van de sprong wordt afgeleid.

**The sky is the limit**

Sommige uitzonderlijk getalenteerde atleten beschikken over een indrukwekkend sprongvermogen. Zo sprongen basketbalspelers Anthony Spud Webb en Kadour Ziani tot 120 centimeter omhoog, waardoor ze in dunk-wedstrijden een aantal echte basketreuzen konden inpakken. Van hetzelfde niveau zijn de prestaties van Franklin Jacobs (USA) en Stefan Holm (Zweden) die het officieuze wereldrecord hebben van het hoogspringen in verhouding tot de eigen lengte. In 1978 sprong de eerste over 2m32 terwijl hij zelf 1m73 groot was, dus een verschil van 59 cm. In 2005 overschreed de tweede 2m40, terwijl hij zelf 1m81 groot was. Gelijke stand! Mocht de 1m96 metende Sotomayor over dezelfde springkracht beschikt hebben dan Holm of Jacobs, had het wereldrecord nu al op 2m55 kunnen liggen.

Test 9

**Zet een kaars voor je raam**

Steek een kaars aan en zet ze op armafstand, ter hoogte van je gezicht. Nu hou je eerst je adem gedurende 60 seconden (dames) of 75 seconden (heren) in. Dan blaas je de ingehouden lucht zo hard mogelijk uit om de kaars te doven.

Resultaat:

Geslaagd: 0 punten

Mislukt: 4 punten

**Niet voor blaaskaken**

Er wordt vaak veel ophef gemaakt over de geweldige hartcapaciteit van de grootste kampioenen. Maar hun borstkas is soms ook meer dan de moeite waard. Een soepele borstkas kan breder open en dus meer lucht opslaan. Bij een volledige uitademing slagen de beste atleten er in om vele liters uit te blazen en slechts een klein restvolume achter te laten. Het huidige record staat op naam van wielrenner Anthony Morin, met een vitale capaciteit van 7,83 liter. Om te slagen in de test met de kaars moet je een gematigde apneu combineren met een krachtige uitademing die ook wel *"peak flow"* wordt genoemd in het jargon van de spirometrie. Niet eenvoudig, hé?

**Test 10**

Vul de volgende vragenlijst in en voeg vervolgens de behaalde (positieve of negatieve !!) punten tot aan je totaalscore.

1/ Ik rook (+ 1/2 punt per gerookte sigaret per dag)

2/ Ik drink (+ 1/2 punt per glas (eenheid) alcohol dat je gemiddeld per dag drinkt)

3/ Ik kijk TV (tel 1 punt per uur TV kijken per dag. Ook surfen op het internet in je vrije tijd telt mee!)

4/ Ik neem nooit de trap of de lift

(Ja = 0 punten, Neen = 2 punten)

5/ Ik ga op mijn tippen de trap op

(Ja = 0 punten, Neen = 1 punt)

5/ Ik hou een siesta

(Ja = 0 punten, Neen = 1 punt)

6/ Ik krijg gemakkelijk het deksel van de confituurpot open

(Ja = 0 punten, Neen = 1 punt)

7/ Ik kijk altijd in de spiegel voor ik het huis uit ga

(Ja = 0 punten, Neen = 1 punt)

8/ Ik lees Zatopek

(Ja = 0 punten, Neen = 2 punten)

**Commentaar**

Bij dit laatste salvo vragen hoort een beetje uitleg. Dat rokers bestraft worden, zal je wellicht niet verwonderen. Maar waarom ook de liefhebbers van sterke drank? We kennen toch allemaal enkele goede lopers die ook goed kunnen drinken. Toch moeten we ons ervan bewust zijn dat dit op lange termijn misschien niet houdbaar is. Het ethanol blokkeert de proteïnesynthese en belet dus een goede recuperatie tussen twee trainingen. Dat TV-verslaving wordt gesanctioneerd is logisch. Dat de gewoonte om de trap te nemen wordt beloond natuurlijk ook. Vooral als je dat op de tippen van je tenen doet, want dat betekent dat je naast een goeie ademhaling ook een goeie spiertonus hebt. Verrassender is de bonus die wordt toegekend aan mensen die een siësta houden. Dat wordt onderbouwd door de studies die een siësta op een positieve manier associëren met sportprestaties in de namiddag. De volgende vraag, over de confituurpot, heeft misschien niet de grootste wetenschappelijke waarde, akkoord. Maar het is nu eenmaal vaak zo dat langeafstandslopers nogal zwak zijn in hun armen en schouders. En dus moeilijk een bokaal open krijgen. Ook de vraag over de spiegel lijkt misschien wat ver gezocht. Het extra punt wordt hier toegekend aan mensen die een narcistisch karaktertrekje associëren met het onderhoud van hun fysieke conditie. En zo zijn er veel ! Wat de verwijzing naar Zatopek magazine betreft, die is volstrekt toevallig en belangeloos, of wat dacht je !!

**Verdict**

Tel nu al je punten op. Zoals je wellicht al hebt begrepen, zijn het natuurlijk kwalijke punten: hoe hoger je scoort, hoe moeilijker het voor je is om het als langeafstandsloper te maken.

0 tot 5 punten: Hey Kilian!

6 tot10 punten: Je mag jezelf feliciteren, want je bent in het bezit van een grote motor! Een deel van de verdienste komt jou toe. Want je kunt onmogelijk over zulk loopvermogen beschikken zonder ernstig te trainen. Maar vergeet vooral niet om ook je voorouders te bedanken voor de kwaliteit van hun genen. Jij hoort bij de groep van de “*leeuwenharten*”. Je bent de koning van de jungle!

11 tot 15 punten: Je hebt niet veel nodig om een leeuwenhart te worden. Troost je: extreem gespecialiseerd zijn is ook een bron van kwetsbaarheid en jouw uitstekende talent voor uithoudingssporten belet je wellicht niet om ook in andere disciplines uit te blinken. Jij hebt voorwaar een “*rock-‘n-rollhart*”.

16 tot 20 punten: Wist je dat het hart in de loop van een normaal leven even hard werkt als een pompje dat in staat is om 5000 tankwagens leeg te pompen? Jouw hart doet het zelfs nog wat beter. Je mag er best nog een paar tientallen vrachtwagens aan toevoegen. Jouw score getuigt van heel brede en uiteenlopende fysiologische kwaliteiten, zonder extreme specialisatie. Je bent een allround sportman of – vrouw. Je behoort tot de groep van de “*gazelleharten*”.

21 tot 25 punten: Uit dit resultaat kunnen we afleiden dat je toch wel wat handicaps hebt in het hardlopen. Troost je met de wetenschap dat dezelfde handicaps in andere levenssituaties troeven zijn. Atleten met weinig uithoudingsvermogen hebben meestal meer snelheid en vice versa. Jij bent een echt *“artisjokhart”.*

26 tot 30 punten: Je maakt het jezelf bepaald niet gemakkelijk als je je zinnen hebt gezet op de lange afstand, terwijl je over zo weinig specifieke vermogens beschikt. Het is een beetje als piano spelen met wanten aan. Theoretisch gezien blijft het mogelijk. Maar tegen welke prijs? Jij behoort bij de *“palmharten”.*

Meer dan 30 punten: Jij hebt noch het hart, noch de longen, noch de gewrichten en noch de spieren om uit te blinken in de hardloopsport. Voor wie ernaar streeft wedstrijden te winnen is dat natuurlijk fataal. Maar is dat jouw doel? Je kunt lopen omwille van zoveel andere redenen. Gewoon voor je conditie bijvoorbeeld. Het effect zal des te groter zijn naarmate je van verder komt. Je bent ook een *"leeuwenhart”* maar dan wel zoals in “*Coeur du lion”*, de kaas dus!