

Een vest dat koelt, maar jammer genoeg niet de sportprestatie verbetert.

Door **Bard van de Weijer** Foto **Lauren Hillebrandt**

Lichaamskoelbox



Ze liepen er fris bij, onze jongens in Brazilië, na de verlenging tegen Costa Rica, afgelopen zaterdag, toen alles nog mogelijk leek. Kwam door het koelvest dat sommige Oranjespelers hadden aangetrokken tijdens de micropauze vóór de strafschoppen.

Koelvesten zijn de tegenvoeter van de bodywarmer: ze werken met koude-elementen, net als de koelbox op het strand, maar dan niet diepgevroren, maar met elementen van een graad of veertien.

Een tweede variant wordt gevuld met water. Het werkt zo: doorweek het vest, knijp overtollig vocht eruit en trek het aan over bestaande kleding. Het water in de poriën van het vest zal door de warmte verdampen en de energie die daarvoor nodig is, wordt onttrokken aan het lijf, waardoor de lichaamstemperatuur daalt.

Een soort zweten, maar dan heviger. En geurloos.

Je kunt natuurlijk ook een nat shirt aantrekken, maar dan ben je a) nat en b) werkt dit minder lang dan een vest, dat claimt tot zes uur koelte te kunnen bieden.



Hyperkewl koelvest
67 euro via hyperkewl.nl

Hoe en wat?

We kregen een koelvest van Hyperkewl te leen en droegen het een middagje op het tuinteras, op een van de schaarse echt warme dagen van de afgelopen tijd. Verder werd het gedragen tijdens een rondje hardlopen op een semi-zwoele avond. Je schijnt ze ook prima onder een motorpak te kunnen dragen, maar dat hebben we niet geprobeerd wegens het ontbreken van motor en pak.

En?

Het werkt. Het vest biedt verkoeling, vergelijkbaar met het dragen van een klam T-shirt. Zo'n

6 tot 16 graden koeler dan de omgevingstemperatuur, claimt de fabrikant.

Klinkt goed, maar we zien liever harde cijfers. Die komen van Thijs Eijsvogels, inspanningsfysioloog bij de Radboud Universiteit, die de werking van koelvesten heeft onderzocht. Tijdens een hardlooptest op een lopende band bij 25 graden Celsius blijken vesten verkoeling te bieden. Dat is mooi, al bleken de sportprestaties niet te verbeteren, en de kerntemperatuur van het lichaam daalt evenmin. Ze koelen dus oppervlakkig, wat comfortabel is, maar harder ga je er niet van lopen.

Niettemin lijken koelvesten toegevoegde waarde te hebben onder warme omstandigheden, zegt Eijsvogels. Al was het maar vanwege het comfort. Vesten waarin koelelementen worden geplaatst, hebben doorgaans meer effect dan vesten die werken op basis van verdamping, zoals deze Hyperkewl. Bij zware inspanning is het koelende effect van dit soort vesten tijdelijk, omdat het water snel verdampt is, bleek uit Eijsvogels' tests. Goed nieuws trouwens: er is ook een lijn voor honden en paarden.